

SPO



KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

9

WRZESIEŃ - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁOWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

ADRES REDAKCJI: W-WA, ŁAZIENKOWSKA 1

tel. 6-22-10

KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".

PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ, PÓŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. A1. 60 gr. Obj. 40 str.

Nakł. 6.300 egz.

Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125

Zam. 2072. 22.VIII.52 — 3-B-25101

Rozpoczyna się nowy rok szkolny. Setki tysięcy młodzieży miast i wsi, po okresie wakacyjnego wypoczynku, z nowymi siłami przystąpi do pracy i szlachetnej walki o przodownictwo w nauce, o wypełnienie zadań postawionych przed nią przez całe społeczeństwo.

„Ślubujemy Tobie Ojczyzno, my — synowie i córki ludu pracującego, młodzi przodownicy pracy i nauki, młodzi robotnicy, chłopi i żołnierze, umacniając władzę robotników, chłopów, walczyć z ciemnotą, zacofaniem i przesądami, pomnażać bogactwa narodu pracą i nauką, walczyć w pierwszych szeregach o wykonanie Planu 6-letniego, o rozwój nauki i wzrost kultury narodowej, o zwycięskie budowanie socjalizmu".

Słowa uroczystego ślubowania w dniu 22 lipca głęboko utkwiły w sercach nie tylko uczestników Zlotu, lecz również całej młodzieży. Z entuzjazmem i radością młodzież szkolna w dniu rozpoczęcia nauki, przystąpi do wcielenia w czyn wielkich słów swojej przysięgi.

W wypełnieniu tych zadań ma pomagać kultura fizyczna jako czynnik wychowujący człowieka silnego, zdrowego i radosnego, zdolnego do wytężonej i ofiarnej pracy dla dobra swojej ojczyzny. Wraz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego, do zorganizowanej pracy powinno przystąpić tysiące szkolnych kół sportowych. Młodzież w nich zorganizowana, powinna dać świadectwo swej aktywności i zamiłowania do sportu, swej dążności do podnoszenia na wyższy poziom wyszkolenia sportowego, do masowego uprawiania wychowania fizycznego. Akcja współzawodnictwa sportowego, która w okresie przedzlotowym objęła koła przy zakładach pracy i Ludowe Zespoły Sportowe na wsi, ze względu na okres wakacyjny w niewielkim tylko stopniu prowadzona była przez szkolne koła sportowe. Dziś do wielkich pozlotowych zobowiązań młodzieży powinny masowo włączyć się szkolne koła sportowe. Nowymi zobowiązaniami i osiągnięciami powinny zamanifestować swoją więź z całym ruchem sportowym, swą gotowość podniesienia na wyższy poziom wyczynu sportowego oraz współdziałać w masowym rozwoju kultury fizycznej w kraju

W dniu rozpoczęcia roku, szkolne koła sportowe przystąpią do wykonania zadań, wciągając do swych organizacji nowych członków, zapisując na swym koncie w nowym roku szkolnym nowe osiągnięcia.

Wytyczne do planu pracy Szkolnego Koła Sportowego na czas od 1.IX do 31.XII 1952 r.

W miesiącu marcu szkolne koła sportowe, zgodnie z obowiązującym regulaminem przeprowadziły wybory nowych Rad SKS. Po okresie wakacyjnym i rozpoczęciu nowego roku szkolnego, może okazać się, że z różnych przyczyn Rada koła została zdekompletowana. Dlatego też, zaraz na początku roku szkolnego przewodniczący powinien zwołać Radę, zawiadamiając o terminie zebrania opiekuna SKS-u nauczyciela w. f. Na pierwszym zebraniu należy na miejsce członków Rady, którzy opuścili szkołę lub zrezygnowali z pracy, dokooptować odpowiednich kolegów(koleżanki). Należy też zainteresować się czy kierownicy poszczególnych sekcji dają rękojmię należytego stosunku do pracy i tam, gdzie zajdzie potrzeba, dokonać odpowiednich zmian.

Po stwierdzeniu, że zarówno Rada jak i sekcje są należycie obsadzone, można przystąpić do właściwej pracy.

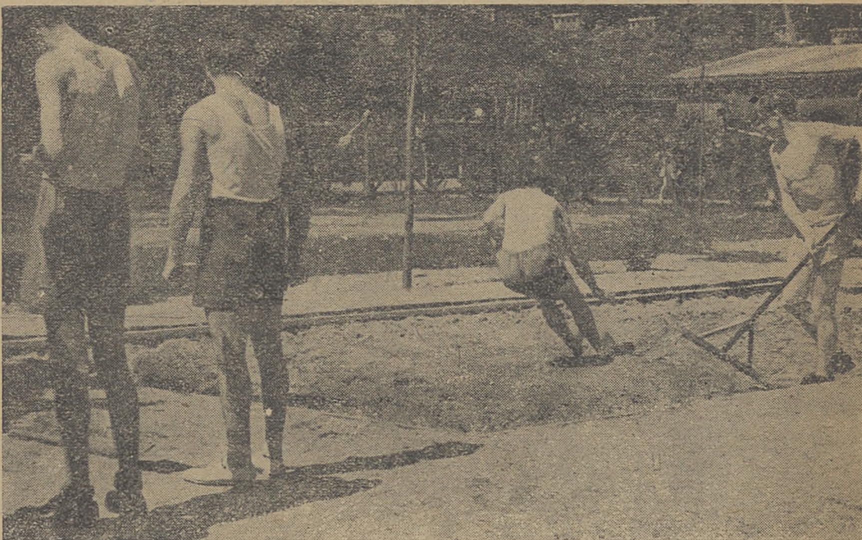
Nie istnieje dziś już chyba żadna organizacja, która przeprowadzałaby jakąkolwiek działalność **bez planu pracy**. A więc jeśli plan pracy nowa Rada SKS-u ustaliła już w marcu zaraz po wyborach, to należy przystąpić do dalszej jego realizacji. Jeśli zaś plan był obmyślony i opracowany tylko do końca roku szkolnego, to należy opracować plan na bieżący rok szkolny. Tutaj nasuwa się pewna uwaga, a mianowicie: plan opracowany w marcu czy kwietniu, może okazać się mało aktualny, Rewizja planu jest zatem konieczna, tym bardziej, że w bieżącym roku szkolnym w czerwcu ma się odbyć **Spartakiada Szkolna**. Z tego powodu plan pracy należy dostosować do wymagań, jakie stawia przed SKS-em ta wielka impreza.

Ambicją każdego SKS-u winno być dążenie by móc reprezentować swój okręg szkolny na Spartakiadzie. Ale, aby osiągnąć ten zaszczyt, trzeba przejść przez zawody eliminacyjne, nieraz kilkustopniowe. I dlatego kwestia przygotowania zespołów reprezentacyjnych SKS-u do tych zawodów powinna stanowić główną troskę Rady i kierowników poszczególnych sekcji. Mądrze ułożony plan pracy każdej sekcji, szeroka akcja uświadamiająca i mobilizująca jak największy aktyw sportowy, zawody wewnętrzne klas i międzyklasowe — będą etapami pracy, która napewno pozwoli członkom Waszego SKS-u godnie reprezentować barwy Okręgu (województwa).

Przejdźmy teraz do skonkretyzowania zadań planowych dla poszczególnych sekcji.

1. **Rada SKS** w porozumieniu z Zarządem Szkolnego Koła ZMP i z kierownikami poszczególnych sekcji opracuje plan pracy dla każdej sekcji w terminie najdalej do 20 września br.

2. **Sekcja gimnastyczna** winna w ciągu września podciągnąć swych członków do poziomu pozwalającego im na rozpoczęcie przećwiczania elementów wchodzących w program obowiązujący dla III-ej klasy gimnastycznej. Ponieważ zawody gimnastyczne przewidziane są na miesiąc marzec, więc nauka poszczególnych fragmentów tych zawodów (ćwiczenia wolne, przyrządowe, skoki) winna być odpowiednio rozłożona i postępować równomiernie, by zawodnicy najlepszą formę osiągnęli dopiero na początku marca.



Próba sprawności

3. **Sekcja lekkoatletyczna** winna rozpocząć swą pracę od próby sprawności, która pozwoliłaby na zorientowanie się, których zawodników można będzie wystawić do dorocznego wieloboju drużynowego (po 10-ciu zawodników wzgl. zawodniczek).

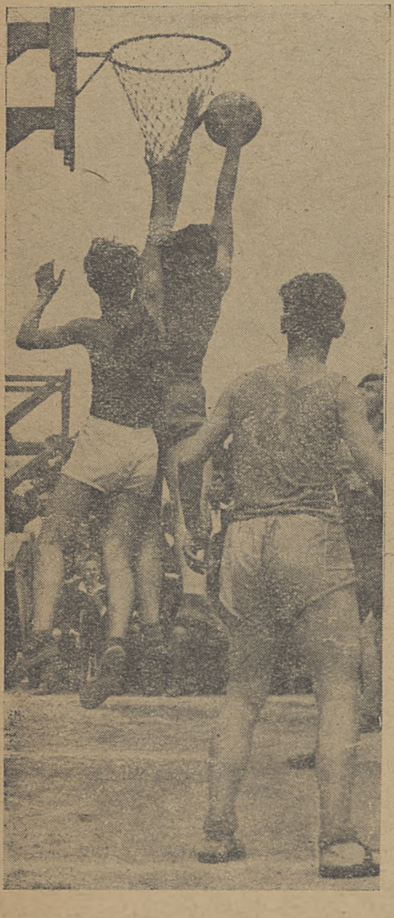
Skład konkurencji wielobojowych podajemy w zestawieniu:

Dziewczęta	Chłopcy 15 – 16 lat	Chłopcy 17 – 18 lat
bieg 60 m	bieg 60 m	bieg 100 m
skok w dal	skok w dal	skok w dal
skok wzwyż	skok wzwyż	skok wzwyż
pchnięcie kulą 4 kg	pchnięcie kulą 4 kg	pchnięcie kulą 5 kg
rzut dyskiem 1 kg	rzut dyskiem 1 kg	rzut dyskiem 1 kg

Podciągnięcie zawodników (czek) w słabszych konkurencjach stanowić winno temat pracy na wrzesień i połowę października aż do zawodów. Doskonalenie techniczne specjalistów w pewnych konkurencjach, zorganizowanie systematycznych treningów dla całej sekcji, zaplanowanie towarzyskich spotkań (2 — 3) z innymi SKS-ami, oto wytyczne do planu pracy na ten stosunkowo krótki okres pracy boiskowej we wrześniu i październiku (czasem i początkach listopada).

Jednocześnie członkowie sekcji lekkoatletycznej pomagają w przygotowaniu swych kolegów do zdawania norm na BSPO w lekkiej atletyce i w przygotowaniu drużyn do Marszów Jesiennych, które objąć powinny w zasadzie całą młodzież danej szkoły.

4. **Sekcja gier sportowych** winna rozpocząć swą pracę od przygotowania w każdej klasie zespołów piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i po przeprowadzeniu przez pierwsze dwa tygodnie kilku treningów technicznych, taktycznych i kondycyjnych rozpocząć turnieje międzyklasowe. Należy uzgodnić wzajemnie terminy, by nie przemęczać tych zawodników (czek), którzy wystąpią w dwóch grach. Podczas turnieju obserwować pilnie formę, umiejętności techniczne i taktyczne wybijających się, co pozwoli na zmontowanie jednego lub paru zespołów reprezentacyjnych. Ponieważ koniec września jest terminem przeprowadzania turniejów o mistrzostwo szkół w piłce ręcznej (11-osobowej dla chłopców, a 7-osobowej dla dziewcząt) więc pracę należy rozłożyć tak, by pod koniec września drużyny te były już skompletowane i gotowe do udziału w rozgrywkach międzyszkolnych.



Siatkarze po skompletowaniu drużyn winni prócz normalnych treningów rozgrywać co pewien czas spotkania z innymi SKS-ami. Pozwoli to na zgranie zespołu i zahartowanie w grach z silniejszymi drużynami. Koszykarze po skompletowaniu zespołu winni postępować podobnie jak siatkarze. Cały trening winien iść w kierunku jak najlepszego przygotowania zespołu do rozgrywek juniorów zgodnie z Jednolitym Kalendarzem Sportowym. Należy pamiętać, że rocznik 1934 nie będzie mógł startować w Mistrzostwach Juniorów, natomiast wchodzi on w rachubę przy zestawianiu drużyn do spotkań towarzyskich i w przygotowaniach do Spartakiady.

5. **Sekcja sportów wodnych.** W zależności od warunków miejscowych sekcja pływacka przeprowadza treningi (póki temperatura wody pozwala na to) i zawody klasyfikacyjne na dystansach i w stylach: a) dziewczęta: 50 m styl dowolny, 50 m styl klasyczny i 50 m styl grzbietowy z tym, że lepsze zawodniczki dokonują też prób pływania na czas 100 m stylem klasycznym, b) chłopcy — 15 — 16 lat — jak dziewczęta, 17 — 18 lat i lepsi zawodnicy z kategorii młodszych — 100 m stylem dowolnym, 100 m stylem grzbietowym i 100 m stylem klasycznym, a lepsi w stylu klasycznym próbują swych sił i na 200 m.

Tam gdzie istnieją pływalnie kryte, należy czynić starania o uzyskanie godzin na treningi dla sekcji pływackiej.

Kajakarze i wioślarze oraz żeglarze — o ile są na to warunki i sprzęt — opracowują plan treningów i pilnie szukają możliwości skierowania swych członków na kursy żeglarskie.

6. **Sekcja turystyczna** jesienią ma wdzięczne pole do pracy. Należy opracować plan wycieczek bliskich, po terenie własnego miasta, okolicy i powiatu — parogodzinne do półdniowych oraz jednodniowe do miejscowości położonych dalej. Na okres deszczów i słot zorganizować i zapewnić sobie prelegentów na zebrania sekcji, na których członkowie zapoznają się z zabytkami własnego województwa względnie kraju.

7. **Sekcja sportów zimowych** rozpocznie swą pracę nieco później (koniec października) gdyż zaprawa członków sekcji właściwie rozpocznie się od początku roku szkolnego. Każdy bowiem narciarz czy też łyżwiarz napewno uprawia gry lub lekką altetykę. Suchą zaprawę narciarską zaplanujecie sobie do końca października z takim wyliczeniem, by uchwycenie pełnej kondycji wypadło na pierwszą połowę grudnia.

Wcześniejsze śniegi są u nas obecnie rzadkością.

Zorganizowanie suchej zaprawy łyżwiarskiej stanowi pewną trudność, ale tutaj kierownik sekcji musi wykazać dużą dozę inicjatywy i albo zdobyć kogoś kto mógłby taki trening poprowadzić, albo też starać się wykorzystać literaturę fachową (przy każdym kole musi istnieć podręczna biblioteczka sportowa) i przeprowadzić taką zaprawę we własnym zakresie. Bardzo ważną rzeczą jest sporządzić ewidencję sprzętu narciarskiego i saneczkarskiego (sprzęt szkolny i prywatny).

Warto też zbadać możliwości zorganizowania zimowiska przy pomocy Komitetu Rodzicielskiego lub innych czynników.

Wytyczne, które podajemy, służyć mają radom SKS-ów do sporządzenia planów pracy na okres 1.IX. — 31.XII. dla sześciu obowiązkowych sekcji SKS-u. Inne sekcje opierając się na tych wytycznych sporządzają swoje plany pracy.

Kółka Sportowe w szkołach podstawowych

Ministerstwo Oświaty okólnikiem Nr 22 z dn. 7 lipca 1952 r. poleciło organizować w szkołach podstawowych „Kółka sportowe".

Kółka sportowę mają realizować w szkołach podstawowych te same cele i zadania, co szkolne koła sportowe (SKS-y) w szkolnictwie licealnym, będąc jednocześnie organizacyjnie i programowo przystosowane do wieku i rozwoju młodzieży.



Szkolne koła sportowe (SKS-y) w przeciągu 2-ch lat swojego istnienia stały się poważnym czynnikiem mobilizacji młodzieży do uprawiania sportu poprzez realizację zadań planowych w zakresie zdobywania norm na SPO, udział w imprezach masowych i zawodach sportowych, przyczyniając się przez to do wyraźnego podniesienia poziomu wychowania fizycznego w szkołach.

Kółko sportowe prowadzi **swą pracę przede wszystkim w zakresie propagowania i realizacji odznaki BSPO.** Poza tym prowadzi dla wszystkich dzieci w szkole ćwiczenia i zawody w grach zespołowych, objętych programem szkolnym, w najprostszych konkurencjach lekkoatletycznych (bieg 60 m, skok w dal, skok wzwyż, rzut piłką palantową, krótkie sztafety, marsze itp.), pływaniu, łyżwiarstwie (z wyjątkiem biegów długich), saneczkarstwie, łucznictwie oraz przeprowadza krótkie wycieczki sportowo - krajoznawcze.

Kółko sportowe popularyzuje osiągnięcia sportowe Polski Ludowej, Związku Radzieckiego i Krajów Demokracji Ludowej. Działalność ideologiczna i sportowa wiąże się jak najściślej z pracą drużyny harcerskiej i samorządu szkolnego.

Na początku roku szkolnego młodzież poczynając od kl. 4-ej powinna zorganizować pod kierunkiem nauczyciela - opiekuna delegowanego przez Radę Pedagogiczną, ogólne zebranie, na którym zapozna się z celami i zadaniami kółka sportowego (regulaminem) i wybierze Radę kółka w składzie trzech osób (przewodniczący, sekretarz i gospodarz). Rada kółka razem ze swym opiekunem opracuje roczny plan pracy. Na podstawie rocznego planu ułoży plan na najbliższy okres. Przy układaniu planu pracy należy wziąć pod uwagę Kalendarz Imprez i wytyczne Ministerstwa Oświaty.

Gazetki ścienne K. S. winny informować młodzież szkolną o działal-

ności koła, jego zadaniach i wynikach pracy.

Pierwsza gazetka winna być opracowana po ogólnym organizacyjnym zebraniu i zawierać zawiadomienie o zawiązaniu koła, informacie o jego członkach, Radzie koła, okresowym planie pracy, regulaminie współzawodnictwa itp.

Plan pracy na okres jesienny (wrzesień, październik), winien przewidzieć: **przygotowanie młodzieży do pierwszej próby na BSPO — Marszów Jesiennych,** (które odbywają się w czasie 12—19 października), jednocześnie w tym czasie można **przeprowadzić dla wszystkich członków koła bieg 60 m, skok w dal lub wzwyż i rzuty. Rozpocząć naukę jednej z gier objętych programem szkolnym.**

W planie rocznym okres zimowy przeznaczyć na uprawianie gimnastyki oraz prób z gimnastyki na BSPO. W sezonie tym, zależnie od warunków klimatycznych i terenowych, członkowie kółka uprawiają sporty zimowe i przygotowują się do Igrzysk Harcerskich — można organizować zawody o mistrzostwo szkoły. Już zimą należy rozpocząć przygotowania do **Święta Kultury Fizycznej** (wzorce gimnastyczne, układy taneczne itp.).

Kółko sportowe winno również starać się tworzyć coraz lepsze warunki do pracy w. f. przez własny wyrób sprzętu sportowego (piłeczki, szarfy itp.) i budowę urządzeń własną pracą (skocznia, boisko do gier itp.). Przyczyni się to do podniesienia poziomu wychowania fizycznego w szkole i lepszych wyników sportowych członków koła sportowego.

Sprawdzianem pracy kółka sportowego będzie liczba zdobytych odznak przez członków i niezrzeszoną młodzież w szkole. W szczególności wszyscy uczniowie kończący szkołę winni opuszczać ją z odznaką „Bądź Sprawny do Pracy i Obrony".

Młodzież szkół podstawowych z radością przyjmie okólnik Ministerstwa Oświaty i ochoczo w nowym roku szkolnym będzie go realizowała.

Zlot trwa

Minęły wielkie dni Zlotu Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej. Ale meldunki jakie śle młodzież z miast i wsi o swych nowych zobowiązaniach świadczą, że Zlot nie zakończył się w Warszawie w dniu 22 lipca. Dumne ślubowanie uczestników Zlotu a wraz z nimi całej młodzieży polskiej na Konstytucję, głęboko zapadło w sercach młodzieży. Zaszczyt i prawo uczestniczenia w Zlocie wywalczone w najszlachetniejszej z walk, w socjalistycznym współzawodnictwie pracy, związało zobowiązaniem bohaterską młodzież w jej walce o Plan 6-letni, w jej walce o świetlaną przyszłość.



Uchwała Zarządu Głównego Związku Młodzieży Polskiej o pracy po Zlocie mówi: „Młodzież polska zdolna jest do podjęcia i wykonania nowych, coraz to donioślejszych i trudniejszych zadań państwowych, gospodarczych i kulturalnych, do spełnienia u boku narodu najszczytniejszej misji, jaka kiedykolwiek spoczywała na pokoleniu młodych Polaków — misji zbudowania szczęśliwej, silnej, socjalistycznej Polski".

Wezwanie to, tak jak apel wzywający do współzawodnictwa przedzlotowego, podjęty będzie przez cały ruch sportowy.

Tysiące kół i zespołów sportowych, dziesiątki tysięcy sportowców miast i wsi, ze zdwojoną energią stanie do wykonania zaszczytnych, postawionych przed nimi zadań. W akcji tej należy:

1. W toku szerokiej kampanii sprawozdań ze Zlotu, zapoznać członków kół i zespołów sportowych z przebiegiem Zlotu, z przemówieniem Prezydenta Bieruta i aktem ślubowania Młodego Pokolenia. Główną rolę w kampanii sprawozdawczej mają do spełnienia delegaci na Zlot. Dziesięć tysięcy sportowców, tych których koła i zespoły sportowe wyłoniły z konkursów współzawodnictwa sportowego, z masowych zawodów sportowych, uczestnicy masowych pokazów gimnastycznych — niech mówią swoim kolegom co widzieli i co przeżyli w Warszawie. Należy opowiadania te organizować na specjalnie w tym celu zwoływanych zebraniach, na wieczornicach, wycieczkach, na imprezach sportowych i artystycznych.
2. Na zebraniach pozlotowych kierownictwo i aktyw sportowy koła i zespołu, powinno ocenić jak przebiega realizacja zobowiązań długofalowych oraz zainicjować nowe zobowiązania, które powinny uwzględniać:
   a) włączenie członków kół i zespołów do czynnego udziału w zobowiązaniach produkcyjnych i oszczędnościowych w miejscach ich pracy,
   b) dalsze zwiększenie ilości czynnych członków koła i zespołu sportowego oraz objęcie wszystkich systematycznymi zajęciami wychowania fizycznego i sportu,
   c) zakładanie nowych sekcji sportowych w kole oraz podnoszenie istniejących na wyższy poziom organizacyjny,
   d) wykonanie i przekroczenie zadań planowych odnośnie zdobywania przez członków odznak SPO i BSPO,
   e) zwiększenie ilości zaplanowanych norm klasyfikacji sportowej,
   f) przeprowadzanie stałych zapraw do Marszów Jesiennych oraz przekroczenie planowanej ilości startujących w Marszach,
   g) szkolenie nowych sędziów i organizatorów w. f. w kołach,
   h) organizowanie wewnętrznych imprez i zawodów sportowych,
   i) budowanie i remont własnych urządzeń sportowych,
   j) prowadzenie pracy kulturalno - oświatowej i propagandowej w kole i zespole sportowym (gazetki, pogadanki, wie-

czornice, udział w akcjach społecznych, kontakty w ramach akcji łączności miasta ze wsią itp.).

Niewątpliwie duże osiągnięcia ruchu sportowego w przygotowaniach i przeprowadzeniu Zlotu, muszą być uwielokrotnione. Koła i zespoły sportowe muszą dołożyć wszelkich starań by utrwalić zdobycze jakie uzyskały na Zlocie. Współzawodnictwo, dzięki któremu mieliśmy osiągnięcia w wykonaniu i przekroczeniu zadań planowych, powinno się stać systemem w pracy kół i zespołów sportowych. Aktyw sportowy i społeczny, który wyłonił się podczas Zlotu śmiało sięgać musi do inicjowania nowych form współzawodnictwa. Należy jeszcze bardziej wciągać szeroki aktyw ZMP-owski do współdziałania w ruchu sportowym.

We wrześniu odbędą się krajowe obchody Dożynek. Niech młodzież wiejska przygotuje się do nich jeszcze lepiej niż przygotowała się do Zlotu, niech ZMP-owcy, członkowie Ludowych Zespołów Sportowych, oraz młodzież niezorganizowana — czynem pokaże, że godni są nazwy młodych przodowników budowniczych Polski Ludowej. Niech delegaci na Zlot umacniają zadzierżgniętę dawniej przed Zlotem i na Zlocie węzły przyjaźni młodzieży robotniczej i chłopskiej. Niech koła przy zakładach pracy udzielą większej pomocy Ludowym Zespołom Sportowym. Niech szkolne koła sportowe zaraz po rozpoczęciu nowego roku szkolnego przystąpią do systematycznej, planowej pracy do czynnego udziału w przygotowaniach i przeprowadzeniu imprez sportowych przewidzianych jednolitym kalendarzem imprez.

Zlot trwa. Ruch sportowy oczekuje od kół i zespołów sportowych nowych osiągnięć, podniesienia na wyższy poziom wyszkolenia sportowego, wykonania i przekroczenia planowych zadań postawionych przed kulturą fizyczną na rok 1952.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania

W miesiącu wrześniu główny wysiłek sekcji koncentrować się musi na przygotowaniach do największej masowej imprezy jaką są bezsprzecznie Marsze Jesienne.

Impreza ta poświęcona pamiętnej rocznicy bitwy pod Lenino, przeprowadzona będzie w październiku już po raz piąty z rzędu. Będzie ona wyrazem sprawności obronnej milionowych rzesz młodzieży miast i wsi.



Marsze Jesienne przeprowadzane będą wyłącznie w konkurencji drużynowej, przy czym drużyna nie może liczyć mniej niż 7 osób. Dla podniesienia atrakcyjności zawodów i poziomu wyników wprowadzić należy wszędzie współzawodnictwo międzydrużynowe.

Z doświadczeń poprzednich lat wiemy, że chociaż młodzież stawała na starcie masowo (w pierwszych 3-ch latach liczba startujących przekraczała milion, a w ostatnich 2-ch latach nawet 2 i pół miliona), to jednak nie zawsze była należycie przygotowana do forsownego wysiłku.

Regulamin marszów przewiduje:

dla	młodzieży	żeńskiej	w wieku	11 — 14	lat,	dystans	2500 m
„	„	„	„	15 — 16	„	„	3000 m
„	„	„	„	od 17	„	„	5000 m
„	„	męskiej	„	11 — 14	„	„	2500 m
„	„	„	„	15 — 16	„	„	5000 m
„	„	„	„	17 — 18	„	„	8000 m
„	„	„	„	od 19	„	„	10000 m

Start w Marszach Jesiennych zalicza się jako próbę na odznakę SPO.

Obowiązkiem każdej sekcji ogólnego przygotowania jest dać możność należytego przygotowania się do wzięcia udziału w imprezie i wypełnienia normy na SPO nie tylko wszystkim swoim członkom ale i wszystkim pracownikom zakładu pracy przy którym koło istnieje.



Chód sportowy

Niektórym wydaje się, że w Marszach Jesiennych można startować bez specjalnej zaprawy, bo przecież niema nic prostszego nad marsz, a dystans kilku kilometrów nie jest znów taki trudny do przebycia. Przypatrzcie się jednak na zawodach tym, którzy tak przypuszczają. Część z nich, przy szybkim tempie wykonuje w marszu nieprawidłowe ruchy i śmieszne przyruchy, część z nich podbiega, a jeszcze inni odpadają na trasie już po przebyciu pierwszych kilometrów. A przecież wystarczy kilka treningów, by nauczyć się p o p r a w n e g o m a r s z u lub nawet tak zaniedbanego u nas, a popularnego w Związku Radzieckim i w krajach demokracji ludowej c h o d u s p o r t o w e g o. Na Igrzyskach Olimpijskich w Helsinkach w chodzie na dystansie 50 km w pierwszej szóstce uplasowało się dwóch zawodników Związku Radzieckiego, 1 Czechosłowak, i 1 Węgier. Zwycięzca przebył dystans 50 km w czasie niespełna 4 i pół godziny.

JAK NAUCZYĆ SIĘ POPRAWNEGO MARSZU?

Instruktor, lub z braku instruktora prowadzący ćwiczenia, demonstruje najpierw prawidłowy marsz, który przedstawia się następująco:

Przy wysunięciu lewej nogi w przód następuje — w zgodnym rytmie z pracą nogi — wymach prawego ramienia w przód. Przy wymachu ramię jest ugięte w łokciu pod kątem prostym. Dłoń lekko zaciśnięta w pięść. Stopa nogi wykrocznej (wyprostowanej w kolanie) miękko dotyka ziemi piętą. Stopy ustawia się równolegle; kierowanie palców stóp na zewnątrz jest bardzo nieekonomiczne i powoduje stratę kilku centymetrów na każdym kroku. Tułów i głowę należy trzymać prosto, wysuwając klatkę piersiową nieznacznie do przodu. W czasie marszu jedna ze stóp musi stale utrzymywać kontakt z ziemią. Ruchy winny być miękkie, ciągłe i płynne. Oddychać należy pełną piersią, wciągając powietrze nietylko nosem ale i ustami. W czasie wydechu „wypychać" powietrza z płuc. Wskazane jest zachowanie pewnego rytmu wdechu i wydechu np. co 3 kroki wdech, co 3 kroki wydech.



Poprawny marsz

Po pokazaniu poprawnego marszu przystępujemy do nauki:

a) luźne wymachy ramion w miejscu. Ramiona najpierw wyprostowane w łokciach a później ugięte,
b) jak wyżej z lekkim uginaniem kolan (lewe ramię w przód i ugięcie prawego kolana),
c) jak wyżej maszerując w kole. Instruktor wskazuje na błędy popełniane przez maszerujących,
d) marsz ze stopniowaniem szybkości.



Różnica między marszem, a biegiem

Zawodnik w czarnych spodenkach (na rysnku 4-ym) podbiega, gdyż obie stopy oderwał od ziemi.

Ćwiczący, którzy „kołyszą się" w czasie marszu na boki lub do przodu użyć mogą do ćwiczeń woreczków z piaskiem. Marsz z woreczkiem ułożonym na głowie uczy poprawnego trzymania głowy i tułowia. Woreczki szyje się ze zwykłego płótna 20 × 20 cm i napełnia suchym piaskiem. Waga woreczka z piaskiem nie powinna przekraczać 1 kg.

TRENING

Treningi marszowe przeprowadzać należy dwa razy w tygodniu w ramach lekcji ogólnego przygotowania, która składać się musi — podobnie jak poprzednie lekcje — z 4-ch części, przy czym w części głównej ćwiczy się przede wszystkim technikę marszu, uzupełniając ćwiczenia rzutami (kula, granat, kamienie) i jedną z zabaw lub gier. Poniżej podajemy przykładowy schemat treningu marszowego. Podanego schematu nie należy trzymać się kurczowo. Zmiany wprowadza się w zależności od wieku ćwiczących, wykonywanej przez nich pracy zawodowej itp.

PLAN TRENINGOWY DO MARSZU NA 10 KM

I trening — omówienie techniki marszu, marsz na 3 km w tempie 9 do 10 minut na km. Zwracać uwagę na lekkość marszu. Po 10 minutowym odpoczynku szybki marsz na 400 m po czym ćwiczenia rozluźniające i lekki bieg.

II trening — marsz na 5 km w czasie około 45 minut. W czasie marszu dwa lekkie zrywy po 300 m. Po zrywach zwolnić tempo marszu dla uregulowania oddechu. Ćwiczenia rozluźniające i lekki bieg kończą trening.



Treningi prowadzić należy w zespołach

III trening — marsz w równym tempie na 6 km w czasie około 50 min. — Krótkie, swobodne marsze w kole w celu usunięcia błędów technicznych.

IV trenig — dwa razy po 3 km w czasie ok. 24 min. z przewą 10 min. między marszami. — Marsz na styl w kole o promieniu ok. 15 m. Posiadający najlpszą technikę marszu demonstrują swój styl, objaśniany przez instruktora.

V trening — marsz na 7 km — w równym tempie — w czasie około 58 min. Na zakończenie — po 10 minutowym odpoczynku — 500 m bardzo szybko w zespole.

VI trening — dwa razy po 3000 m w czasie około 24 min. z przerwą 10 minutową między marszami. Marsz pojedynczo na odcinku 200 m (zespół obserwuje styl marszu każdego ćwiczącego).

VII trening — marsz 10 km w równym tempie w czasie około 82 min. — Marsz dwójkami na „pełną szybkość".

VIII trening — dwa razy po 4000 m. Pierwsze 4000 m w czasie około 31 min., drugie — po przerwie 10 min. — w 32 min. Sztafety marszowe między grupami np. 5 × 500 m na pełną szybkość.

Przygotowujący się do marszu na 5 km przebywają dystanse o połowę krótsze.

Treningi prowadzić należy nie indywidualnie, lecz w zespołach. Zespoły winny maszerować dwójkami. Ćwiczyć bez względu na pogodę. Deszcz nie powinien odstraszać od treningu. Treningi prowadzić na drogach mało uczęszczanych, — wolnych od kurzu.

Ubiór do ćwiczeń dowolny. Ważną rzeczą w marszu jest dobre, wygodne obuwie. Najlepiej używać obuwia skórzanego na niskim obcasie.

SEKCJA ATLETYCZNA przystępuje do PRACY

Po skompletowaniu przyborów sekcja atletyczna przystępuje do właściwej pracy. Ćwiczenia odbywać się winny 2 razy w tygodniu. Poniżej podajemy przykładową osnowę lekcyjną.

OSNOWA LEKCYJNA (czas trwania lekcji 90 minut).

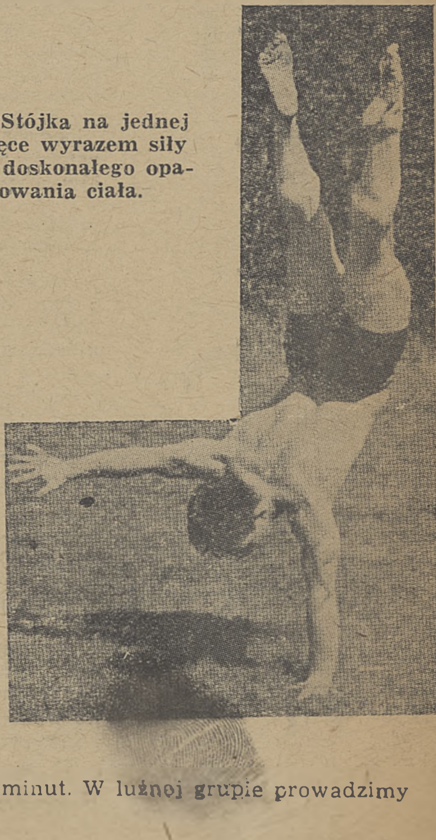
Trenin dzielimy na 4 części:

1. Część wstępną,
2. „ główną A,
3. „ „ B,
4. „ końcowa.

Na część wstępą (trwa około 3 minut) składa się: zbiórka, odliczenie, sprawdzenie ubioru i obuwia.

CZĘŚĆ GŁÓWNA A — obejmuje marsz, z którego przechodzimy do lekkiego biegu (wybiegamy na boisko, pole, lub w las). W czasie biegu skaczemy poprzez rowy, kamienie, krzaki, płoty, kłody drzewa itp. oraz rzucamy kamieniami, palami (z zachowaniem ostrożności), wspinamy się po drzewach lub słupach i przenosimy współćwiczących. W ten sposób ćwiczymy ramiona, nogi, tułów i kark. Dobór ćwiczeń zależeć będzie od pomysłowości instruktora lub prowadzącego ćwiczenia z tym, że najtrudniejsze ćwiczenia znajdą się w środkowej części lekcji, natomiast ćwiczenia końcowe muszą być mniej intensywne, tak aby wrócić z terenu na przygotowany plac rozgrzanym, a nie spoconym. Ta część lekcji trwa od 15 — 30 minut.

Stójka na jednej ręce wyrazem siły i doskonałego opanowania ciała.



Część główna B — trwa od 20 — 45 minut. W luźnej grupie prowadzimy gimnastykę wolną i z przyborami.

POSTAWA



Rys. 1.

3 — 6 razy ramiona w przód, w bok. w przód. w dół;

postawa wyjściowa; 3 — 6 razy rozkrok, ramiona przodem skurcz 2 odrzuty ramion w skurczu 2 — w wyproście. Lewa ręka na biodrze, prawa nad głową, skłon w lewo w bok z pogłębianiem (na 3), zmiana i w drugą stronę to samo. (rys. 1).

postawa; 3 — 6 razy skręt w lewo z luźnym wymachem ramion (na 2) i w drugą stronę.



Rys. 2.

wypad w lewo w skos w przód; 3 — 6 razy. skręt tułowia w lewo z trzykrotnym pogłębieniem, zmiana nóg i to samo w prawo;

podskokiem rozkrok; 4 — 8 razy, ramiona w górę, skłon w przód z trzykrotnym pogłębieniem; przed sobą, pomiędzy nogami i za sobą, po czym wyprost ramion w górę i trzy odrzuty ramion w tył,

podpór leżąc przodem, 10 — 15 razy uginanie ramion rozstawionych na szerokość barków, tułów wyprostowany, powolny wyprost ramion.

leżąc tyłem 10 — 25 razy, wymachy nóg w górę naprzemianstronnie. (rys. 2).



Rys. 3.

leżenie na plecach, wznos nóg, 10 — 15 razy nożyce w dół i bok. Z leżenia na plecach przechodzimy do leżenia bokiem (tak zwanej chorągiewki atletycznej). Podpór na lewej, prawa wzdłuż tułowia, uginanie ramienia 1 — 4 razy, przejście półobrotem do leżenia przodem i podporu bokiem na prawej — uginanie ramienia.

postawa, 1 — 8 razy ramiona przenieść w górę i bezwładnie rozluźnione opuścić w dół.



Rys. 4.

stanie na rękach z pomocą współćwiczącego lub przy ścianie, 1 — 5 razy uginanie i wyprosty ramion, później to samo na ławeczce, krześle, poręczach itp. (Gdy są drabinki, płoty, drążki, ramy lub liny ćwiczymy zwisy). (rys. 4).

zwis przodem do przyrządu, 1 — 8 razy wyprosty i uginanie ramion. Zwis tyłem do przyrządu (tułów przylega do przyrządu), ręce wyprostowane wznos nóg do poziomu, nożyce w dół, w bok i zataczanie kół nogami.

1 — 5 razy ćwiczenia wykroków, zakroków, wypadów podskokami w dowolnej kolejności.

ĆWICZENIA Z ODWAŻNIKAMI

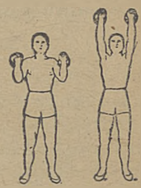
Podnosimy kilka razy odważnik o wadze 25 kg, dowolnym sposobem, po czym podnosimy odważnik jednorącz dowolnym sposobem lewą i prawą ręką w różnych pozycjach: stojąc, siedząc, leżąc, klęcząc i w moście.



Energiczne wyprosty tułowia



Skłony i wyprosty tułowia z odważnikiem na karku



Wyprosty ramion



Z pozycji leżącej wznosy tułowia

Na zakończenie treningu ćwiczymy walkę kogutów w półprzysiadzie oraz sztafetę z przenoszeniem współćwiczących. Po sztafecie przechodzimy z lekkiego biegu do spokojnego marszu.

Sportowcy zdobywajcie SPO,
wzmacniajcie siły obronne naszej Ojczyzny

Podnoszenie ciężarów w trójboju olimpijskim

Podnoszenie ciężarów w trójboju olimpijskim odbywa się w trzech zasadniczych bojach:

w wyciskaniu sztangi oburącz (I bój)
w rwaniu sztangi oburącz (II bój)
w podrzucaniu sztangi oburącz (III bój)

TECHNIKA WYCISKANIA SZTANGI

Ażeby osiągnąć dobre wyniki w podnoszeniu sztangi (ciężaru), należy zwrócić szczególną uwagę na systematyczne przeprowadzanie treningów po uprzednim dłuższym przygotowaniu czyli wstępnej zaprawie z odważnikami i różnymi ćwiczeniami poprzednio omawianymi. Do podnoszenia sztangi (ciężaru) potrzebna jest nie tylko siła fizyczna, lecz przede wszystkim dobra technika. Dlatego każdy początkujący obdarzony z natury nawet dużą siłą fizyczną, przystępując do podnoszenia sztangi (ciężaru) musi zwrócić szczególną uwagę na technikę.

WYCISKANIE SZTANGI OBURĄCZ

Wyciskanie sztangi oburącz wykonujemy na dwa tempa. Pierwsze tempo to podniesienie sztangi na piersi, drugie tempo — to podnoszenie sztangi wysiłkiem samych rąk (wyciskaniem w górę na wysokość całkowicie wyprostowanych ramion). Przed przystąpieniem do podnoszenia sztangi (ciężaru) należy przeprowadzić rozgrzewkę — wykonując różne ćwiczenia, które mają na celu rozgrzanie mięśni. Po przeprowadzonej rozgrzewce przystępujemy pewnie do podnoszenia sztangi.



TEMPO I.

Podchodząc do sztangi ustawiamy się w środku przed ciężarem i stajemy w rozkroku nie większym niż 20 — 40 cm. Stopy skierowane prosto przed siebie. Golenie winny się znajdować w odległości nie większej niż 5 cm. od uchwytu sztangi. Zginając nogi w kolanach, nachylamy tułów w przód i ujmujemy sztangę oburącz z góry (nachwytem). Palce u rąk lekko rozchylone na zewnątrz. Odległość między dłońmi dowolna.

Następnie, powoli wyprostowując nogi i tułów, odrywamy sztangę od ziemi, (przyśpieszając ruch) i szybko zginając ręce w łokciach podrzucamy ją w górę — prowadząc uchwyt jak najbliżej ciała. Po podniesieniu sztangi do wysokości pasa, wykonujemy raptowny „zryw" rękami w górę — jest to moment najintensywniejszego wysiłku przy podnoszeniu sztangi do piersi.

TEMPO II.



W tej pozycji wytrzymać 2 sekundy bez ruchu. Kiści rąk odchylone do tyłu. Tułów, głowa i stopy skierowane na wprost. Po otrzymaniu sygnału od sędziego (klaśnięcie w dłonie) siłą rąk raptownie i energicznie odrywamy sztangę od piersi i po linii prostej (jak najbliżej twarzy) wyciskamy ją do góry. Przy wyciskaniu sztangi do góry należy unikać następujących błędów:



1) Nie odchylać sztangi od siebie. Prowadzić ją jak najbliżej twarzy. Odchylenie sztangi nie zezwala na pełne wykorzystanie siły ramion i wpływa ujemnie na wynik.

2) Nie odchylać tułowia do tyłu, bo ręce tracą wówczas możliwość podniesienia sztangi do góry.



Jak tylko sztanga przejdzie linię głowy, należy natychmiast podać ją na siebie i wypchnąć w górę. Po całkowitym wyprostowaniu ramion należy sztangę wytrzymać w górze przez 2 sekundy, a następnie opuścić ją najpierw do piersi a potem na ziemię lub pomost.

Zgodnie z przepisami przy wyciskaniu sztangi od piersi (po podaniu znaku przez sędziego) nie wolno:

w czasie wyciskania zatrzymywać sztangi na jakiejkolwiek wysokości (konieczna jest ciągłość ruchu), poruszać tułowiem i głową, zmieniać położenia nóg, odrywać palce i pięty od podłogi, zmieniać uchwyt rąk lub pomagać w podnoszeniu sztangi nogami i tułowiem. Sztangę należy wyciskać oburącz ruchem równomiernym.

Przy podnoszeniu sztangi należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłowe oddychanie.

Oddech należy regulować w następujący sposób:

przed przystąpieniem do przyrządu — kilka głębokich oddechów,

nachylenie i ujęcie sztangi — wydech,

oderwanie sztangi od ziemi — wdech i zatrzymanie wdechu do chwili uniesienia sztangi do piersi,

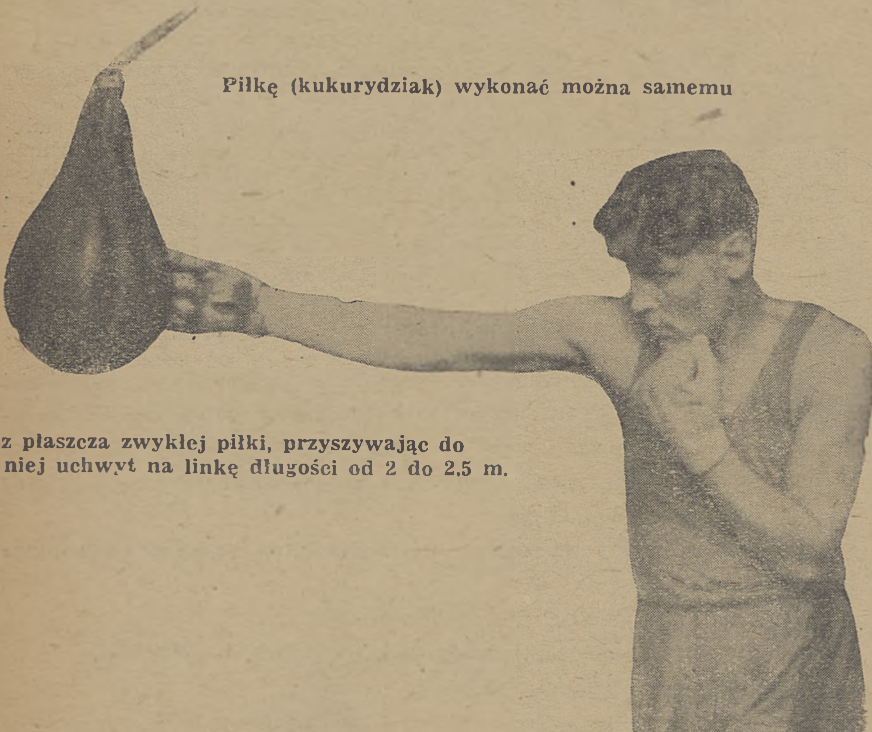
złożenie sztangi na piersiach — wydech i głęboki wdech,

wyciskanie sztangi do wyprostu ramion — przy zatrzymanym oddechu.

Po złożeniu sztangi na ziemię należy wykonać kilka głębokich wdechów i wydechów oraz lekkich ćwiczeń lub przysiadów ze wznosem rąk.

SEKCJA BOKSERSKA PRZY PRACY

We wrześniu powinniśmy zorganizować sekcję bokserską i zacząć pierwsze treningi.



Piłkę (kukurydziak) wykonać można samemu z płaszcza zwykłej piłki, przyszywając do niej uchwyt na linkę długości od 2 do 2,5 m.

Zorganizowanie sekcji nie będzie trudne, jeżeli w kole sportowym znajdzie się kilku chętnych oraz jeden były zawodnik, który może objąć funkcję instruktora. Kierownikiem zostaje niekoniecznie bokser, może nim być członek koła — sympatyk boksu.

Do prowadzenia ćwiczeń z grupą 32 osób wskazany jest następujący sprzęt:

1. Worek bokserski brezentowy lub jutowy wypchany szmatami pociętymi na kawałki i pasma. Wysokość worka — około 90 cm średnica — 35 — 40 cm i waga 30 — 40 kg.
2. Piłka (kukurydziak — kształtu gruszki i wypełniony kukurydzą, fasolą lub grochem) zrobioną z płaszcza starej zużytej piłki z przyszytym do niej uchwytem dla linki o długości od 2 — 2,5 m.
3. 10 skakanek
4. 4 pary rękawic ćwiczebnych
5. Dwie pary rękawic do przyrządów
6. Ewentualnie piłki lekarskie..

Przed rozpoczęciem kursu wstępnego należy kandydatów zbadać przez lekarza. Tylko młodzież zupełnie zdrowa może przystąpić do uprawiania boksu.

Na pierwszym zebraniu wybieramy kierownictwo sekcji i ustalamy dnie i godziny treningów. Treningi winny odbywać się 3 razy tygodniowo po dwie godziny lekcyjne (90 min.) w godzinach wieczornych, najlepiej w poniedziałki, środy, piątki. Godziny ćwiczeń ustalają członkowie koła, by wszyscy mogli uczęszczać na treningi. Ubiór: spodenki gimnastyczne i pantofle na gumowej podeszwie (ewentualnie można ćwiczyć boso).

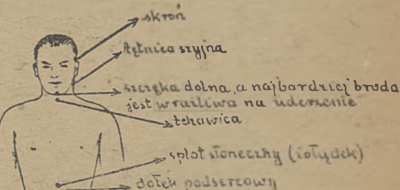
Lekcja boksu

Rozpocząć ją należy krótką pogadanką o boksie, o technice, o konieczności prowadzenia sportowego trybu życia. Ćwiczenia zaczynamy od lekkiego biegu. Następnie przeprowadzamy kilka ćwiczeń w marszu jak: wymachy ramion w górę, wymachy nóg, podskoki, skręty tułowia z ramionami w bok itd.

W dalszym ciągu lekcji przystępujemy do gimnastyki właściwej ćwicząc mięśnie całego tułowia, kończyn i szyi, bacząc przede wszystkim na wzmocnienie mięśni brzucha przez ćwiczenia w leżeniu tyłem. Ćwiczenia te np. skurcz nóg, wyprost w górę i wolny ich opust, wznosy nóg, zwroty w siadzie rozkrocznym itd. mają na celu stworzyć z mięśni silny pancerz ochronny przed ciosami. Gimnastykę, która winna trwać 30 minut, kończymy ćwiczeniami rozluźniającymi i przystępujemy do nauki boksu.

Gdzie i którą częścią pięści zadajemy ciosy:

Ciosy zadawane przeciwnikowi mają na celu osłabienie go i doprowadzenie do stanu niemożności prowadzenia dalszej walki.

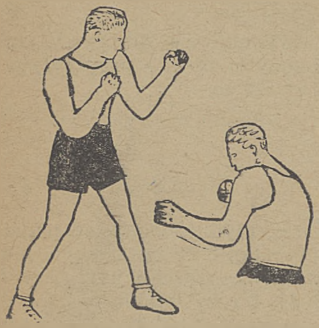


Rysunek wskazuje miejsca najczulsze na uderzenia.

Uderzamy częścią najtwardszą naszej pięści, tzn. nasadą palców. Dlatego grzbiet dłoni i przedramię winny stanowić linię prostą.

Nauka kroków (chodzenie).

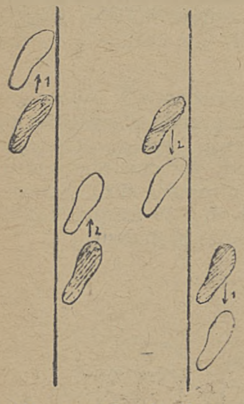
Naukę kroków rozpoczynamy od objaśnienia pozycji bokserskiej. Z pozycji zasadniczej wykonujemy lekki zwrot w prawo na palcach nogi prawej wysuwamy lewą nogę w przód na odległość jednego kroku w ten sposób, by pięta nogi zakrocznej była na linii prostej z palcami nogi wykrocznej.



Pozycja bokserska

Nogi ugięte w kolanach, prawa mocniej i nieco skierowana do środka, stopa lewa wsparta całą płaszczyzną, stopa prawa na palcach, na części przyśrodkowej (stawie dużego palca). Dłonie kładziemy początkowo na biodra, lub zakładamy z tyłu, by całą uwagę kierować na opanowanie właściwego stawiania stóp.

Krok w przód zaczyna noga wykroczna przesunięciem się 20 — 30 cm na palce (a z palców na całą stopę), noga zakroczna przesuwa się o taką samą odległość. Krok w tył zaczyna noga zakroczna, wykroczna wraca odbiciem z palców na poprzednie miejsce do wsparcia o podłoże całą stopą. Należy zwracać uwagę, by stopy nie były na jednej linii lub zachodziły za siebie. Jest to zsadniczy błąd, który przeszkadza w utrzymaniu równowagi i zadawaniu ciosów. Kroki w bok w lewo czy prawo zaczyna noga, która jest bliżej kierunku, np. lewa w lewo, prawa w prawo. Po opanowaniu kroków i dopilnowaniu by nogi nie zostawały w zadużym rozkroku, albo nie schodziły się za blisko, uczymy kroków właściwych tzn. chodzenia w lewo skos, w przód i cofania się w prawo skos, w tył. Kroki te mają na celu obejście przeciwnika, żeby go można zaatakować bardziej od przodu, gdyż wtedy nie jest tak dokładnie zakryty pozycją ramion.



Ślady stóp przy krokach w przód i w tył

Po częściowym opanowaniu kroków przyjmujemy pozycję bokserską w miejscu. Nogi ustawione prawidłowo, ręce zwisają luźno. Podnosimy najpierw lewą pięść do góry, zginając rękę w łokciu. Łokieć przy żebrach, pięść przy barku lewym powierzchnią dłoniową zwrócona w prawo. Prawą pięść podnosimy do brody w ten sposób, żeby stawem kciuka lekko dotykać brody, łokieć przy żebrach, tułów lekko napięty. Zwracać uwagę, żeby mięśnie

ramion i barków były rozluźnione. W pozycji w miejscu zaczynamy pracę ramion przez naprzemianstronne wysuwanie pięści do przodu celem dalszego rozluźnienia mięśni barków i ramion, oraz mylenia przeciwnika. Po przerobieniu kilkunastu ruchów ramion w miejscu, dołączamy nauczone już kroki i posuwamy się w pozycji bokserskiej. Pod koniec lekcji — o ile to jest możliwe dajemy pokaz walki i kilka ćwiczeń wyprostnych np. w małym rozkroku, ramiona skrzyżnie w dół — wymach ramion w górę w skos ze wspięciem na palce i uwypukleniem klatki piersiowej. Na tym kończymy pierwszą lekcję.

Te same ćwiczenia powtarzamy na drugiej lekcji dodając ciosy proste w miejscu.



Lewy prosty.

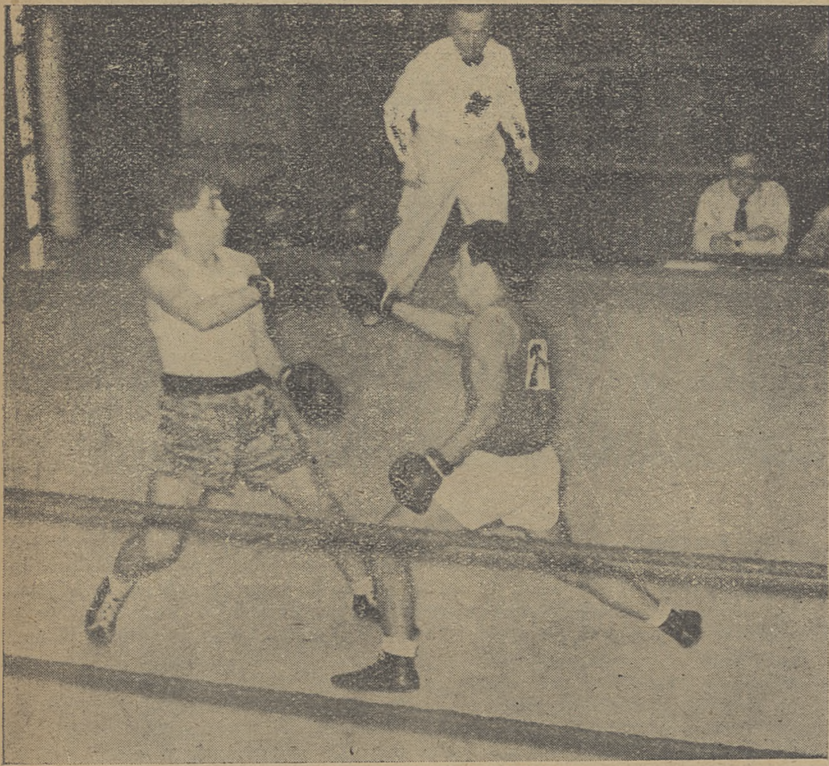
Z pozycji bokserskiej wypychamy lewą pięść do przodu z lekkim zwrotem tułowia w prawo, tak żeby lewy bark był przedłużeniem wyprostowanej lewej ręki. Prawa pięść przed brodą (pięść luźno przymknięta) łokieć prawy przylega do żeber. Przy lewym prostym pięść zwrócona jest zaciśniętym kciukiem w prawo w górę skos. Ciężar tułowia równomiernie rozłożony na obu stopach. Po kilkunastu ruchach w miejscu przerabiamy ten sam cios z krokiem w przód. Na raz, stopa wykroczna i pięść „lecą" razem do przodu, na dwa — posuwamy nogę zakroczną do pozycji normalnej nóg, kurcząc jednocześnie lewe ramię, którego pięść wraca do barku. Zwracać uwagę, by pięść nie opadała w dół, ale poruszała się po tej samej prostej w przód i wracała do pozycji, oraz żeby pięść nie cofała się w tył, odsłaniając brodę.

Prawy prosty.

Cios ten wyprowadzamy w sposób następujący: z pozycji bokserskiej wznosimy bardziej na palce stopę prawej nogi, pięta unosi się do góry, kolano skierowane do przodu i nieco do środka, prawe biodro zwrócone do przodu. Następuje zwrot tułowia w lewo z jednoczesnym rzutem pięści i barku do przodu. Pięść zaciśnięta, zwrócona zaciśniętym prawym kciukiem w górę w lewo skos. Powrót do pozycji jednoczesny, tzn. cofamy nogę, tułów i pięść do pozycji bokserskiej.

Lekcja III-cia

Powtarzamy lekcję drugą, dążąc do opanowania miękkich i szybkich ruchów. Łączymy lewy i prawy prosty w miejscu. Zadajemy lewy prosty w miejscu i pięść zatrzymujemy w przodzie, teraz zadajemy prawy prosty a lewa pięść wraca do zasłony, po czym prawa pięść wraca do brody a nogi i tułów oraz lewa pięść do pozycji.



Zygmunt Chyohła — mistrz olimpijski — w walce z Tormą (CSR)

Ćwiczenia te powtarzamy na lekcjach 4-ej i 5-ej. Jeśli grupa ćwiczących jest zdolna ruchowo, to możemy przejść szybciej do nauki dalszych ciosów.

Prowadzący treningi winien korzystać z podręcznika nauki boksu i z niego przypominać sobie, jak należy uczyć dalszych ciosów i obron: Gradopołow — Boks dla juniorów, Denisow — Boks.

Sekcja gimnastyczna przy pracy

PLANOWANIE I EWIDENCJA LEKCJI GIMNASTYKI

Praca sekcji gimnastycznej powinna być oparta na przemyślanym planie zajęć uwzględniającym takie dane jak: ilość ćwiczących, wiek, stan zdrowia, stopień zaawansowania, miejsce do przeprowadzania zajęć, przyrządy gimnastyczne itp.



Jerzy Jokiel — zdobywca srebrnego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Helsinkach

program, plan nauczania, plan roboczy i konspekt lekcyjny.

Na racjonalne rozplanowanie pracy sekcji składają się 4 elementy:

1. **Program nauczania** należy opracować na podstawie wytycznych Sekcji Gimnastyki GKKF zawartych w Kalendarzu Imprez. Winien on zawierać np. ćwiczenia na SPO, ćwiczenia klasy wstępnej, III, obowiązkowe ćwiczenia dla juniorów, pokazy masowe (np. na Święto Kultury Fizycznej). Program należy opracować w ścisłym powiązaniu z planem nauczania biorąc pod uwagę ilość godzin przeznaczonych na opracowanie postawionych zadań, możliwości zespołu oraz warunki pracy sekcji.

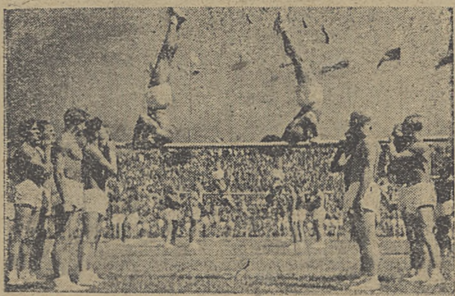
2. **Plan nauczania** musi podawać sposób rozłożenia materiału ćwiczebnego na okres czasu objęty planem, oraz kolejność nauczania poszczególnych ćwiczeń z podaniem czasu przeznaczonego na ich opanowanie.

Przy układaniu planu nauczania należy wziąć pod uwagę trzy okresy: **przygotowawczy, główny i przejściowy.**

Czas trwania poszczególnych okresów zależy od stopnia zaawansowania grupy. Dla początkujących wygląda on następująco: okres przygotowawczy — 3 mies., okres główny — 6 mies. — okres przejściowy — 3 mies. Dla grupy zaawansowanej skracamy okres przygotowawczy i przejściowy.

Celem nauczania w **okresie przygotowawczym** będzie ogólne przygotowanie ćwiczących do większego wysiłku, rozwinięcie gibkości, wytrzymałości, siły, wyrobienie dobrej postawy, rytmu, pewności i koordynacji ruchów.

W okresie głównym pracę należy oprzeć na Kalendarzu Imprez Sekcji (zawody wewnętrzne o mistrzostwo koła, powiatu, spotkania towarzyskie z innymi kołami itp.). W tym okresie przystąpimy do nauczania poszczególnych elementów ćwiczeń objętych programem, zawodów, które stopniowo będziemy łączyć w większe zespoły aż do całkowitego opanowania ćwiczenia.



W okresie przejściowym wskazany jest odpoczynek czynny, podczas którego ćwiczący pracuje nad dalszym ogólnym wzmocnieniem organizmu oraz uprawia sporty uzupełniające jak np. pływanie, lekkoatletykę, turystykę.

3. **Plan roboczy** obejmuje materiał nauczania kilku kolejnych lekcji, których celem jest nauczenie wyznaczonych ćwiczeń i ich doskonalenie na poszczególnych lekcjach. Okres czasu przeznaczony na wypełnienie planu roboczego zależy od stopnia trudności ćwiczeń jak również od stopnia zaawansowania zespołu, nie może on jednak obejmować więcej niż 4 — 6 godz.

4. **Konspekt** jest to zestawienie ćwiczeń według znanego nam już toku lekcyjnego w ścisłym powiązaniu z planem roboczym i planem nauczania. Każdy konspekt musi określać cel lekcji oraz środki którymi chcemy ten cel osiągnąć. Należy zwrócić uwagę na właściwy dobór ćwiczeń dostępnych dla zespołu, dobrą organizację i prawidłowe rozłożenie natężenia ćwiczeń. Niezmiernie ważną sprawą dla osiągnięcia dobrych wyników jest prowadzenie przez instruktora regularnej ewidencji przeprowadzonych lekcji.

Zeszyty ewidencyjne winny obejmować:

1. dane dotyczące zespołu (stan zdrowia ćwiczących, frekwencję na zajęciach, postępy w nauczaniu, zainteresowania, wyniki przeprowadzonych prób sprawności, wyniki zawodów, uzyskane normy na SPO itp.).
2. dziennik zajęć (konspekty poszczególnych lekcji, uwagi odnośnie zmian wprowadzonych do konspektu, spostrzeżenia, wnioski itp.).

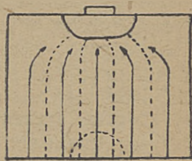
Uczymy się taktyki gry w piłkę ręczną

W piłce ręcznej — podobnie jak w innych grach sportowych — każda z drużyn ma do wypełnienia dwa główne zadania taktyczne: przeprowadzenie ataku, kończące się rzutem na bramkę i obronę własnej bramki przed atakiem przeciwnika.

ATAKOWANIE

Zasadą każdego ataku musi być: **skuteczność, celowość i oszczędzanie wysiłku** przez przeprowadzanie akcji najkrótszą drogą pod bramkę przeciwnika. Podstawowym działaniem ataku będzie przebijanie się pod bramkę przeciwnika. Aby to jak najłatwiej wykonać, będziemy atakować całą szerokością boiska tak, aby pod bramką przeciwnika nie stwarzać „tłoku", który uniemożliwi nam swobodne poruszanie się na przedpolu bramki.

Zasady taktyczne gry wymagają, aby każdy gracz ataku szedł na bramkę przeciwnika **najkrótszą drogą**, a więc poruszał się w miarę możności po linii prostej, jak to wskazuje rys. 1.



Rys. 1.

Rzecz jasna, że uwidocznione na rysunku linie, po których winni poruszać się gracze, nie są wyznaczone na baisku i służą jedynie jako wskazówka przy nauczaniu.

Jeśli atak porusza się po takich wytyczonych taktycznych polach, nazywamy to **„atakiem w pasach"**, bo zawodnik gra na określonym pasie boiska. Jednak gra nie byłaby skuteczna, gdyby zawodnik mógł się poruszać wyłącznie w swoim pasie gry i nie mógł go opuścić. Stąd też poruszanie się w pasach wcale nie wyklucza, możliwości zmiany pasów. W omawianej przez nas taktyce gry chodzi głównie o to, **aby w danym momencie gry w każdym pasie znajdował się tylko jeden zawodnik.**

A więc np. jeśli łącznik wchodzi z piłką lub bez piłki na pas środkowego, ten ostatni natychmiast przebiega na pas łącznika.

Aby atak mógł zdobyć bramkę, musi posiadać szybką decyzję w rzutach do bramki i umiejętność skutecznego strzału. Ogólnie spotykanym błędem ataku jest chęć oddania strzału na bramkę z najmniejszej odległości, podczas gdy rzut wykonany z odległości 15 — 20 m jest częstokroć bardziej skuteczny, gdyż zaskakuje bramkarza i obronę.

Innym błędem przy oddawaniu strzału na bramkę jest zbyt długie przetrzymywanie piłki przez jednego gracza. Pozwala to przeciwnikowi na konsolidację obrony i lepsze pokrycie atakujących.

Strzały na bramkę należy wykonywać jak najczęściej, z każdej pozycji, w której przeciwnik nie zasłania swoim ciałem ręki rzucającej piłkę, a nawet niekiedy poprzez zasłaniające ręce przeciwnika. Rzucać z prawej i lewej ręki, co dezorientuje przeciwnika i utrudnia mu obronę.

Najtrudniejsze do obrony są rzuty „kozłem", skierowanym na linię bramki lub też przed nią. Najłatwiej bramkarz broni rzuty półgórne (na wysokości 1 — 1 i pół nad poziomem boiska).

Doskonałym ćwiczeniem, wyrabiającym celność rzutu jest trafianie piłką w określoną powierzchnię. Może nią być okienko między szczeblami ustawionej pionowo drabiny, pień drzewa lub wreszcie kretowisko na łące, które będzie nam służyło za cel do nauki rzutów kozłem o ziemię.

Pamiętajmy o tym, że wszystkie rzuty wykonujemy w biegu.

Gracz ataku winien pamiętać, że dogodne sytuacje w polu wypracowują zawodnicy, którzy w danej chwili nie posiadają piłki. Dlatego muszą oni być w nieustannym ruchu, mającym na celu zajęcie pozycji dogodnej do prowadzenia dalszej akcji. Poruszając się stale po boisku odwracają uwagę broniących od gracza posiadającego piłkę, co z kolei ułatwia mu prowadzenie gry.

OBRONA

Każdy gracz obrony ma swego przeciwnika, gracza ataku, którego musi kryć i stale utrudniać mu akcję. I tak: skrzydłowych kryją skrajni pomocnicy, łączników — obrońcy, a środkowego ataku — środkowy pomocnik.

Krycie wyznaczonego gracza nazywamy „kryciem każdy swego".

Kryjąc przeciwnika musimy go stale obserwować, aby jak najlepiej poznać jego techniczne umiejętności, taktykę gry, a nawet charakter. Musimy ocenić czy jest on szybki i zwrotny, jaką ma taktykę poruszania się na boisku i w zależności od tego zastosować własną taktykę obrony. Jeśli atakujący jest szybszy od obrońcy trzeba go kryć z większej odległości, jeśli rzuca prawą ręką trzeba się nastawić na krycie jego prawej strony i odwrotnie. Jeśli będzie dużo wyższy to można nawet zmienić się z innym graczem obrony w kryciu. Należy stale pamiętać o podstawowej zasadzie krycia: zawsze znajdować się między przeciwnikiem a własną bramką i starannie obserwować każdy ruch atakującego.

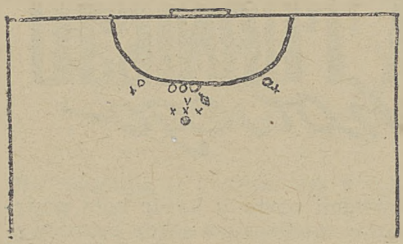
M U R



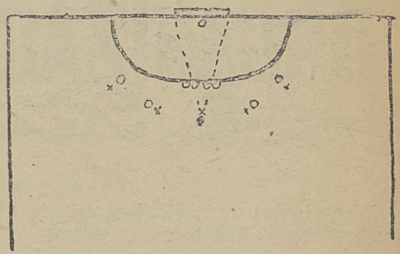
Przy rzutach wolnych, wykonywanych przez przeciwnika na naszą bramkę, a podyktowanych przez sędziego za przewinienia obrony, stosujemy tak zwany „mur", który polega na zasłonięciu przez graczy obrony części pola bramkowego, co ułatwia bramkarzowi obronę rzutu. Mur tworzą zasadniczo

obrońcy i najwyższy wzrostem pomocnik. Najwyższy z graczy tworzących mur ustawia się naprzeciw słupka bramkowego, zasłaniając górny róg bramki. Gracze tworzący mur stoją obok siebie na lekko ugiętych nogach z rękami podniesionymi do góry. W chwili, gdy atakujący wykonuje rzut, wyskakują w górę, zmniejszając w ten sposób pole trafienia w bramkę.

Zasadniczo miejsce ustawienia muru określa bramkarz, który tym ustawieniem kieruje. Pozostali gracze kryją resztę atakujących, do czego będzie konieczne cofnięcie się graczy ataku do obrony.



Rys. 2.



Rys. 3.

Do obrony rzutu wykonywanego ze skrzydła wystarcza mur ustawiony z trzech graczy (rys. 2), zaś rzuty ze środka boiska bronimy murem z czterec graczy, przy czym każda dwójka zasłania jeden róg bramki (rys. 3).

Jeśli w wyniku utworzonego przez obronę muru gracze ataku przeciwnika uzyskali pod bramką przewagę liczebną (nasz napad nie cofnął się w porę), pozostali obrońcy kryją tylko graczy stojących najbliżej wykonującego rzut wolny. Pozostali, niepokryci gracze ataku mają stosunkowo małą możność zdobycia bramki, gdyż ustawieni są do niej pod ostrym kątem, utrudniającym celność rzutu.

Sportowcy miast i wsi —
razem na boiska, razem do walki
o pokój i Plan 6-letni.

Wrzesień — szachowe mistrzostwa kół przygotowaniem do mistrzostw powiatu,

ORGANIZACJA TURNIEJU szachowego



W związku ze zbliżającymi się mistrzostwami powiatu każde koło posiadające sekcję szachową powinno zorganizować mistrzostwa sekcji celem wyłonienia najlepszych szachistów. W turnieju tym powinni wziąć udział wszyscy członkowie sekcji.

Turniej o mistrzostwo sekcji jest imprezą dość długotrwałą, ponieważ zasadniczo każdy z uczestników powinien rozegrać po jednej przynajmniej partii z każdym z przeciwników. Jeśli sekcja nie jest liczna nie sprawi to kierownictwu większej trudności, ale jeśli liczba zawodników przekroczy 12 — 16, należy turniej przygotować i przeprowadzić starannie i sprężyście, aby zakończenie było równie sprawne jak początek.

Wszędzie tam, gdzie to będzie możliwe, należy się starać o przeprowadzenie rozgrywek codziennie, gdyż turniej przy udziale 16 uczestników, rozgrywany 6 razy na tydzień, będzie trwał $2^1/_2$ tygodnia.

Nie jest rzeczą pożądaną, aby gracze rozgrywali więcej niż jedną partię dziennie. Należy dążyć do tego, aby zawodnicy grali jak najuważniej, a więc powoli; im poziom gry jest wyższy, tym dłużej trwa każda rozgrywka. Wszędzie tam, gdzie to będzie możliwe, należy żądać od zawodników zapisywania partii; bardzo korzystne jest zwykle analizowanie partii (po jej rozegraniu) na podstawie tych zapisów.

Przed rozpoczęciem turnieju trzeba ustalić listę uczestników i kalendarzyk imprezy. Przyjmowanie nowych zgłoszeń w czasie trwania rozgrywek zawsze wprowadza do nich pewien zamęt i nie jest wskazane; dlatego raczej, należy przesunąć termin zawodów jeżeli istnieje prawdopodobieństwo zgłaszania się opieszałych, ale w czasie gry nie wprowadzać już za to zmian.

Kalendarzyk imprezy szachowej przewiduje:

a) terminy poszczególnych rund,

b) kolejność spotkań poszczególnych zawodników w każdej rundzie.

Terminy rund wyznacza się dowolnie — w zależności od warunków lokalnych — tak jednak, aby nie przeciągać zbytnio turnieju. Kolejność spotkań poszczególnych zawodników wyznaczają specjalne *tabele kojarzeń*. Poniżej podajemy trzy takie tabele.

1. Dla turnieju, w którym gra 7 lub 8 zawodników.

Runda:

I	1—8	2—7	3—5	4—5
II	8—5	6—4	7—3	1—2
III	2-8	3—1	4—7	5—6
IV	8—6	7—5	1—4	2—3
V	3—8	4—2	5—1	6—7
VI	8—7	1—6	2—5	3—4
VII	4—8	5—3	6—2	7—1

2. Dla turnieju, w którym gra 9 lub 10 zawodników.

Runda:

I	1—10	2—9	3—8	4—7	5—6
II	10—6	7—5	8—4	9—3	1—2
III	2—10	3—1	4—9	5—8	6—7
IV	10—7	8—6	9—5	1—4	2—3
V	3—10	4—2	5—1	6—9	7—8
VI	10—8	9—7	1—6	2—5	3—4
VII	4—10	5—3	6—2	7—1	8—9
VIII	10—9	1—8	2—7	3—6	4—5
X	5—10	6—4	7—3	8—2	9—1

3. Dla turnieju, w którym gra 11 lub 12 zawodników.

Runda:

I	1—12	2—11	3—10	4—9	5—8	6—7
II	12—7	8—6	9—5	10—4	11—3	1—2
III	2—12	3—1	4—11	5—10	6—9	7—8
IV	12—8	9—7	10—6	11—5	1—4	2—3
V	3—12	4—2	5—1	6—11	7—10	8—9
VI	12—9	10—8	11—7	1—6	2—5	3—4
VII	4—12	5—3	6—2	7—1	8—11	9—10
VIII	12—10	11—9	1—8	2—7	3—6	4—5
IX	5—12	6—4	7—3	8—2	9—1	11—10
X	12—11	1—10	2—9	3—8	4—7	5—6
IX	6—12	7—5	8—4	9—3	10—2	11—1

Dla objaśnienia, w jaki sposób należy się posługiwać tymi tabelami, weźmy pierwszą z nich.

W I rundzie gracz, który wylosował numer 1, będzie grać z tym, który wylosował nr 8 (losowanie przeprowadza się po ustaleniu listy zawodników, najpóźniej na godzinę przed rozpoczęciem turnieju).

Gracz numer 2 będzie w tej samej I rundzie grać z numerem 7, numer 3 z 6-ym, a 4 z 5-ym.

W ten sam sposób odczytujemy skojarzenia par zawodników w następnych rundach.

Tabelę tę można stosować dla 7 i dla 8 zawodników. Jeśli w turnieju gra tylko siedmiu, skreśla się w niej cyfrę 8; jeden z zawodników będzie wówczas wolny (w pierwszej rundzie wolny będzie nr 1, w drugiej — nr 5, w trzeciej — nr 2 itd.).

Pozostaje jeszcze kwestia, który z zawodników ma grać białymi, a który czarnymi. Kwestię tę rozstrzyga również powyższa tabela; białymi gra mianowicie ten gracz, który jest wymieniony w parze na pierwszym miejscu.

A więc w pierwszej rundzie białymi będą grać nr 1, 2, 3 i 4; w drugiej rundzie — białymi nr 8, 6, 7 i 1 — itd.

Po przeprowadzeniu losowania i ustaleniu kalendarzyka imprezy, należy przygotować i wywiesić w lokalu rozgrywek (w świetlicy):

a) tabelę wyników,

b) plan rozgrywek.

Do tabeli wyników, której wzór podajemy niżej, wpisujemy od razu zawodników według kolejności losowania — a następnie, w miarę kończenia poszczególnych partii, wpisujemy ich wyniki (licząc za wygraną 1 punkt, za remis $^1/_2$, za przegraną 0).

Szczegółowy **plan rozgrywek** zawiera nazwiska graczy według tabeli kojarzeń, ułożone kolejno rundami.

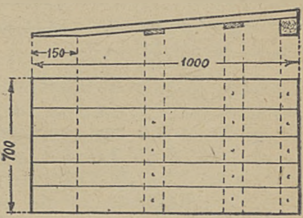
Do zorganizowania mistrzostw sekcji należy przystąpić natychmiast, ażeby wyłonić na czas najlepszą drużynę, która weźmie udział w mistrzostwach Powiatu. Termin rozpoczęcia mistrzostw Powiatu poda Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej.

WYKONUJEMY *sami*

JAK ZROBIĆ ODSKOCZNIĘ

W poprzednim numerze naszego miesięcznika podaliśmy jak można w swoim zakresie zrobić skrzynię do skoków. Wszędzie tam, gdzie — skrzynię ustawiamy na twardej betonowej podłodze, co często ma miejsce w fabrycznych pomieszczeniach, lub na bardzo miękkim piaszczystym podłożu, co niekiedy ma miejsce, gdy ćwiczymy na otwartej przestrzeni, niezbędna staje się specjalna odskocznia. Odskocznię możemy również używać, gdy ćwiczymy na normalnej podłodze, pozwala ona nam na jeszcze lepsze odbicie się, dłuższy lot, a przez to — ćwiczenie może być wykonane bardziej efektownie.

Materiał:



1) deski sosnowe długości 1000 mm, szerokości 100 — 150 mm, grubości około 23 mm,

2) listwy sosnowe o wymiarach 70 × 700 mm grubości około 23 mm,

3) kantówka (podpórka) o wymiarach 80 × 80 mm — długość 70 cm,

4) 10 gwoździ 80 mm i 5 gwoździ 150 mm,

5) klej stolarski.

Uwaga: deski powinny być zdrowe, suche i bez sęków.

Narzędzia: strug (hebel), piła, węgielnica i młotek.

Tok pracy: Przycinamy deski do właściwej długości (100 cm), po czym heblujemy je z wszystkich stron, stale sprawdzając węgielnicą płaszczyzny i kąty. To samo robimy z listwami poprzecznymi i kantówką (podpórką). Gdy już deski mamy odpowiednio wystrugane i dopasowane, smarujemy ich krawędzie, listwy poprzeczne i podpórkę klejem (najlepiej użyć do tego kleju rozrobionego na zimno) i zbijamy gwoździami. Łebki gwoździ wbijamy głęboko, a gwoździe z drugiej — strony zaginamy tak, by koniec mógł być wbity w listwę. W ten sposób otrzymamy płytę 100 cm × 70 cm. Dla dobrego przylegania deski do podłogi, krawędź płyty ścinamy ukośnie na długości 150 mm. Również ścinamy nieco podpórkę tak by przylegała dokładnie do podłogi. Pożądane jest by podpórka była obita gumą (stara dętka lub opona rowerowa). Po wyschnięciu kleju całą płaszczyznę jeszcze raz wygładzamy strugiem, sprawdzamy czy dobrze przylega do równej płaszczyzny podłogi i zaciągamy pokostem. —

ŁAWECZKA SZWEDZKA

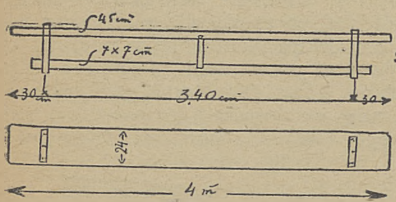
Ławeczka szwedzka jest uniwersalnym i bardzo przydatnym sprzętem gimnastycznym. W pierwszym rzędzie służy ona do wszelkiego rodzaju ćwiczeń w siadzie, a także do wielu gier ruchwych.

Ławeczkę możemy sami zrobić bez większego wysiłku i trudności.

Materiał:

1) deska sosnowa długość 4 m, szer. 24 cm
2) kantówka sosnowa, długość 3,50 m o przekroju 7 × 7 cm
3) 3 deski (nogi i podpórka) o szerokości 24 cm, długości (wysokość) 30 cm i grubości 4,5 cm
4) 2 listewki długości 23 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1 cm
5) 6 gwoździ (lub śrub) długości 12 cm do przybicia kantówki
6) 12 gwoździ długości 3 cm do przybicia listewek i podpórki
7) klej stolarski.

Narzędzia. Strug, dłuto płaskie, młotek żelazny i drewniany, piła czopnica, węgielnica.



Rys 1



Rys. 2.



Rys. 3.

Tok pracy. Najpierw starannie oheblowujemy deski i kantówkę po czym przystępujemy do zrobienia nóżek i podpórki. Na dwu deskach o wymiarach 24 × 30 × 4,5 cm rysujemy ołówkiem przy pomocy węgielnicy czopy, ściankę dolną i dwie boczne, a następnie miejsce przeznaczone na kantówkę (równoważnię) (rys. 2). Czopy wycinamy przy pomocy piły i dłuta. Na desce podłużnej w odległości 30 cm od krawędzi zanaczamy według węgielnicy poprzeczną linię, po czym przykładamy do niej czopy przygotowanych uprzednio nóżek i obrysowujemy je. Powtarzamy tę czynność z obu stron. Wycinamy dłutem otwory i dopasowujemy do nich czopy. Węgielnicą sprawdzamy kąt zawarty między deską podłużną a nóżkami. Kąt musi wynosić 90^0. Podpórkę wykonać należy jak na rysunku 3. Ażeby nie osłabiać deski podłużnej nie łączymy podpórki na czopy a tylko na śruby lub gwoździe, najlepiej jednak gdy łączenie zrobimy na tzw. jaskółczy ogon co nam uchroni podłużną deskę od ewentualnego wypaczania się.

Gdy już mamy wszystkie elementy przygotowane i dopasowane przystępujemy do montowania i klejenia całości. Czopy nacinamy poprzecznie (w stosunku do deski, podłużnej) a w nacięcia te wbijamy kliny. Kantówkę (równoważnię) przybijamy lub przykręcamy śrubami do nóżek i podpórki. Dolną część podpórki przybijamy gwoździami do kantówki. Po zaschnięciu kleju ścinamy i sheblowujemy kliny po czym na to miejsce poprzecznie przybijamy listewkę o długości 22 cm szer. 4,5 cm i grubości 1 cm. Robimy to w tym celu, ażeby przy odwracaniu ławeczki deska podłużna nie stykała się z podłogą. Gdy już ławeczkę mamy wykonaną starannie ją czyścimy i smarujemy pokostem.

Każdy uczeń sportowcem

Wiele kłopotów miał dyrektor męskiej szkoły średniej Nr 466 w Moskwie — Orłow. Uczniowie byli niezdyscyplinowani, na lekcjach poświęcali zbyt mało uwagi wykładom...

Dyrektor długo szukał rozwiązania gnębiącego go problemu. Konferencje z nauczycielami i rodzicami niewiele pomagały, a przecież tak dalej być nie mogło!

Orłow obserwując spotkania sportowe swych uczniów z podziwem patrzył na tych, którzy w szkole byli nieposłuszni, wykazywali małe postępy w nauce. Na boisku byli innymi ludźmi. Poczucie odpowiedzialności za obronę honoru klasy czy szkoły zmieniało wielu z nich nie do poznania.

Spróbujmy stworzyć w szkole jeden wielki kolektyw sportowy — pomyślał dyrektor, pamiętając o słowach Michała Kalinina, że kultura fizyczna i sport podnoszą dyscyplinę, wzmacniają zdrowie, kształtują samodzielność, budzą inicjatywę, wyrabiają ducha zespołowości.

Podczas narady nauczyciele stawiali wiele sprzeciwów. Jednak, że słowa dyrektora — każdy nauczyciel musi zrozumieć doniosłą rolę wychowawczą sportu, musi wziąć na siebie odpowiedzialność za sportowe wyrobienie młodzieży — przekonały ich. Wezwano do pomocy rodziców. W krótkim czasie dały się zaobserwować widoczne zmiany.

Dyrektor szkoły Nr 466 poświęca wiele czasu zagadnieniom wychowania fizycznego i sportu. Na zebraniach nauczyciele i rodzice dyskutują również często o sprawach sportu.

Jedną z najważniejszych przyczyn osiąganych sukcesów było wprowadzenie współzawodnictwa między drużynami pionierów. W każdej klasie powstał samorząd sportowy, odpowiedzialny wraz z nauczycielem za wyniki sportowe klasy.

Młodzież szkoły Nr 466 zdobywa BGTO, rozgrywa mistrzostwa wewnętrzne w każdej gałęzi sportu, jest najbardziej usportowioną w całym rejonie.

Patrząc dziś na dziesiątki pucharów i nagród za liczne zwycięstwa na imprezach sportowych dyrektor Orłow myśli o swej szkole, w której nie ma złych uczniów, bo nikt nie chce być niedopuszczonym do uprawiania sportu

Każdy uczeń musi być sportowcem — mówi często dyrektor Orłow — wspominając z wdzięcznością, myśl usportowienia szkoły, która doprowadziła do tego, że jest ona dziś wzorowym kolektywem, przodującym w rejonie.

JAK NALEŻY PLANOWAĆ BUDOWĘ URZĄDZEŃ SPORTOWYCH I KTÓRE Z TYCH URZĄDZEŃ POWINNO KOŁO BUDOWAĆ WE WŁASNYM ZAKRESIE

(c. d.)

W zasadzie, mimo tendencji, jaką przejawia wiele kół sportowych nie buduje się urządzeń sportowych dla poszczególnych kół, lecz planuje się ich rozmieszczenie w zależności od ilości mieszkańców w danej miejscowości, a budowę nowych obiektów uzależnia się od ilości i stanu wykorzystania urządzeń już istniejących.

O tym jakiego rodzaju urządzenia przewiduje się dla poszczególnych gmin wiejskich i miast mówią „założenia do planu urządzeń sportowych w miastach i na wsi“ wydane przez GKKF. Instrukcja ta znajduje się w posiadaniu wszystkich terenowych Komitetów Kultury Fizycznej oraz wszystkich władz planowania terenowego i znaleźć w niej można zestawienie urządzeń sportowych, przewidzianych dla odpowiedniej ilości mieszkańców miast i wsi.

Ponieważ jednak dotychczasowe doświadczenia wykazały, że aktyw sportowy jest zdolny nie tylko do stwierdzenia swych potrzeb, lecz również do zaspokajania ich częściowego przez budownictwo czynem społecznym, Główny Komitet Kultury Fizycznej ustalił, jakie urządzenia sportowe mogą i powinny być wykonywane przez koła sportowe lub LZS-y samodzielnie, we własnym zakresie, poza planem inwestycyjnym. Są to roboty, które polegają głównie na pracach ziemnych bez użycia większej ilości materiału i nie wymagające robocizny fachowej, a zakres ich jest ustalony na miarę możliwości każdego koła i LZS-u, mianowicie:

1. Boisko piłki nożnej
2. „ siatkówki
3. „ koszykówki
4. „ do piłki ręcznej (7 osób)
5. „ gimnastyczne do ćwiczeń na przyrządach
6. Bieżnia prosta, ziemna 4-torowa — 100 metrów
7. Ścieżka okólna, ziemna 2-torowa, — 250 metrów
8. Bieżnia okólna, ziemna, 4-torowa, 400 metrów
9. Skocznia do skoków lekkoatletycznych
10. Tor przeszkód
11. Strzelnica wiatrówkowa
12. „ małokalibrowa
13. „ łucznicza
14. Pływalnia na wodach naturalnych (brodziki i kąpiel)
15. Tor saneczkowy dla masowego użytku
16. Trasa narciarska zjazdowa
17. Skocznia narciarska do 20 metrów długości skoku.

Budowa drobnych urządzeń sportowych poza planem inwestycyjnym nie może być dokonywana w sposób przypadkowy, lecz powinna pokrywać się z programem przewidzianym dla danego osiedla, według „założeń do planowania“, a często okaże się, że drobne urządzenie wybudowane planowo będzie zaczątkiem przewidzianego na tym terenie boiska osiedlowego.

Dla zorientowania się w typach i rodzajach boisk oraz ich rozplanowania warto zapoznać się z książką T. Kuchara pod tytułem „Wiejskie budownictwo sportowe".

Pierwszym zatem zadaniem Komitetu Budowy będzie ustalenie w porozumieniu z WKKF **rozmiaru** planowanej inwestycji według założeń, mimo, że bezpośrednim zadaniem Komitetu będzie często wykonanie tylko jego części. Następnie należy dokonać wyboru terenu i upewnić się wstępnie u władz planowania terenowego (Biuro Planowania Przestrzennego, Wydział Budowlany MRN — dla terenów miejskich, Wojewódzki Komitet Planowania Gospodarczego — dla wsi) czy teren wybrany może być użyty jako miejsce budowy dla danego urządzenia sportowego. Po uzyskaniu tej wstępnej zgody na lokalizację, należy dokonać formalności związanych **z przekazaniem terenu w użytkowanie** przez Gminną Radę Narodową, a w miastach — Wydział Gospodarki Komunalnej MRN. Jednocześnie należy uzyskać w Wojewódzkiej Komisji Planowania Gospodarczego **zaświadczenie lokalizacji ogólnej i szczegółowej.**

Do prowadzenia inwestycji (to znaczy do budowy, rozbudowy, przebudowy, lub odbudowy jakichkolwiek obiektów) konieczne jest dalej uprzednie opracowanie wstępnej dokumentacji technicznej, a następnie projektu technicznego i rysunków roboczych.

Dokumentacja techniczna ograniczyć się może do wykonania założeń projektowych (we własnym zakresie przez koło lub LZS—przy pomocy WKKF) i zatwierdzenie ich w WKKF. **Założenie projektowe** jest to dokument który określa rodzaj i zakres inwestycji, plan realizowania budowy i przewidywany jej koszt. Przy budowie boiska piłki nożnej z bieżnią lub ścieżką okólną należy posługiwać się projektem technicznym typowym, zatwierdzonym przez Komisję Ocen Projektów Inwestycyjnych GKKF, który wraz z odpowiednimi rysunkami roboczymi uzyskać można w WKKF. Uzupełnieniem projektu jest jego część opisowa zawierająca — prócz opisu budowy — ślepych kosztorysów i zestawienia materiałów potrzebnych do budowy — wskazówki praktyczne, jakimi kierować się należy przy wyborze terenu oraz wskazania odnośnie rozplanowania i kolejności wykonywania prac potrzebnych dla opracowania harmonogramu robót (terminarz budowy poszczególnych elementów).

W celu określenia sumy wkładu prac społecznych, Komitet Budowy powinien od pierwszego dnia rozpoczęcia budowy (najmniejszego nawet elementu) założyć i prowadzić **dziennik budowy.**

Wpisy wykonywanych robót do dziennika budowy będą podstawą do racjonalnego zorganizowania współzawodnictwa między kołami oraz do ustalenia na podstawie kosztorysu wartości wykonywanych prac w kwotach pieniężnych. Określenie wartości finansowej budownictwa siłami społecznymi wykaże w cyfrach, sięgających dziesiątków milionów złotych, wkład aktywu sportowego w dzieło budowy Polski Socjalistycznej!

52-letni mistrz wytopów ćwiczy razem z przyszłymi mistrzami Polski

Gromkie brawa co chwila nagradzają wspaniałe popisy gimnastyczne kilkusetosobowej grupy Zrzeszenia Sportowego „Stal". Tysiącom zebranych na trybunach widzów wydaje się, że to ćwiczą mistrzowie gimnastyki. Tymczasem wśród kilkusetosobowej grupy, która zaimponowała swą doskonałą postawą sportowcom stolicy podczas Zlotu Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej — nie było mistrzów sportu, ani zawodników klasy mistrzowskiej.



Fragment pokazu ZS „Stal"

Ta wspaniale ćwicząca kolumna to robotnicy śląskich hut, którzy podnosząc swą sprawność fizyczną aby szybciej móc wypełnić zadania Planu 6-letniego zaczęli uprawiać gimnastykę w ramach przygotowań do zdobycia SPO. Jest tu 52-letni Jan Knura z huty Silesia znany przodownik pracy, odznaczony srebrnym krzyżem zasługi i odznaką racjonalizatora. Jest tylko kilka lat ode mnie młodszy mistrz odlewniczy Jerzy Buchta z huty Pokój w Nowym Bytomiu. Widzimy też 43-letniego Jankę z katowickiej huty Baidon...

Patrzyliśmy się na młodych chłopców, którzy zaczęli zdobywać SPO — opowiadał o swych początkach gimnastycznych Knura. Ćwiczyli w czasie

przerw obiadowych na poręczach i drążkach, dochodzili w tym do mistrzostwa, co nam starszym imponowało, wywoływało zazdrość i trochę złości. Boczyliśmy się na tych „dzieciuchów" początkowo sądząc, że za dużo uwagi poświęcają jednak sportowi, a nie myślą o pracy. **Tymczasem wszyscy zdobywcy SPO, wszyscy członkowie koła sportowego huty Silesia zaczęli osiągać coraz lepsze wyniki w pracy...**

To nam daje sport — mówili z dumą. I my starsi czekaliśmy na okazję, żeby móc zacząć wraz z młodymi, razem na boisku gimnastykować się.

Zaczęły się przygotowania do masowych pokazów gimnastycznych na Zlot Młodych Przodowników. W Czerwieńsku wyszkolono 36 organizatorów przodowników gimnastyki masowej. Tych 36 przodowników zaczęło przekazywać swe umiejętności członkom kół sportowych przy hucie Zgoda w Świętochłowicach, Bobrek w Bobrku, Batory — Chorzów, Silesia, w Walcowni Drutu w Gliwicach, w „Betamie" — Bielsko... Każdy z 36 wyszkolonych gimnastyków zaopiekował się trójką nowych adeptów z tych każdy znów brał trzech i tak szło coraz szerzej. W ten sposób do ćwiczących trafili Knura, Janko, Buchta i dziesiątki im podobnych nowych adeptów sportu w wieku 40 — 50 lat.

Wspaniały pokaz na Zlocie nie był jedynym celem pracy gimnastyków ZS „Stal".

Starzy i młodzi, których podziwialiśmy kilkakrotnie w stolicy zapisali się do sekcji gimnastycznych kół sportowych przy hutach. I ćwiczą teraz stale...

Gimnastyka trzyma nas w formie — mówili Knura, Buchta, Janko i dziesiątki im podobnych. Będziemy ćwiczyli wciąż z myślą o lepszych wynikach w pracy i w sporcie, o nowych pokazach, które zachęcą młodych i naszych rówieśników do uprawiania gimnastyki.

Wspaniałe popisy gimnastyczne członków kół sportowych, które przodują w zdobywaniu SPO to nie jedyne ich sukcesy. **Masowe pokazy,** przy których opracowaniu wiele pracy włożyli instruktorzy Tomala, Dziuba i Wiśniewski **— są kopalnią talentów gimnastycznych.** W masowych pokazach przygotowujących do SPO zaczynał przed 2-ma laty karierę zdobywca srebrnego medalu Olimpijskich Igrzysk w Helsinkach Jerzy Jokiel. Wśród ćwiczących na Zlocie byli Halina Syska z huty Zgoda Świętochłowice, Szweda z Brzezin, Król Leonard z Nowego Bytomia. Zaczynali oni gimnastykę od przygotowań do wystąpień na Zlocie. A dziś Syska jest już mistrzynią Śląska.

Przodujące w zdobywaniu SPO koła „Stali" na Śląsku (huta Silesia, Pokój, Bobrek) wskazały nową drogę zdobywania sił fizycznych dla lepszych osiągnięć w Planie 6-letnim przez takich jak Buchta, Knura i Janko. Wykonali też drogę wyławiania wielkich talentów sportowych na miarę Rakoczy Jokiela — Syską, Króla.

Wzorujmy się na pracy tych kół, przygotowując się do świąt sportowych naszego koła!

Helena Krogulecka

Bohaterką ogólnopolskich mistrzostw w wieloboju SPO, rozgrywanych w czasie Zlotu Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej była Helena Krogulecka. Przyjechała ona do stolicy jako zupełnie nieznana zawodniczka, wyjechała zdobywszy I miejsce.

Na starcie wieloboju SPO stanęły: była wicemistrzyni Polski w skoku wzwyż — Janiszewska z Krakowa, zeszłoroczna mistrzyni Polski w biegu na 100 m — Orsztynowicz z Bydgoszczy, rewelacją tego sezonu — Marysia Serkiz z Zielonej Góry i wiele innych. Wśród nich doszukiwano się kandydatki do I miejsca. A tymczasem...

W biegu na 100 m zwyciężyła nieznana Krogulecka, reprezentująca województwo rzeszowskie. Czas 12,8 zapewnia jej miejsce w czołówce polskich sprinterek!

W następnej konkurencji — skoku w dal — Orsztynowicz rewanżuje się Rzeszowiance, skacząc 526 cm. Hela skoczyła tylko 494 cm. Z konkurencji odpadła Marysia Serkiz, przekroczywszy wszystkie skoki. Pojedynek w kuli wygrała zdecydowanie Krogulecka — 10,89 m, a więc znów wynik na poziomie naszych najlepszych. Pozostał tor przeszkód. Ambitna Hela nie dała już sobie odebrać zwycięstwa. Osiągnęła w sumie 2512 pkt, wyprzedzając Janiszewską (2216 pkt) i Orsztynowicz (2198 pkt).

Hela Krogulecka uprawia sport od roku 1949, przyjechała wtedy do Przemyśla na kurs przodowników wychowania fizycznego Ludowych Zespołów Sportowych. Jej pierwsze kroki sportowe były bardzo nieporadne. Ale 16-letnia Hela nie zniechęcała się. Trenowała bardzo pilnie, poświęcając się wówczas przede wszystkim pchnięciu kulą.

Trudno było namówić Helę do innych konkurencji. Pierwsze jej próby w skoku w dal kończyły się osiąganiem wyników w granicach 3 m, a w biegu na 50 m z trudem uzyskiwała 9 sek. Powiedziano jej, że poprawi wyniki w rzutach, gdy zacznie biegać i skakać. Uwierzyła i zaczęła biegać z takim samym uporem z jakim ćwiczyła rzuty. Wyniki zaczęła poprawiać w tempie błyskawicznym. W kuli osiąga dziś około 11 m, w skoku w dal 5 m, 100 m przebiegła w 12,8 sek. Jest najlepszą w Polsce w wieloboju SPO.

Krogulecka nie jest jedyną sportsmenką w małej wiosce Sonina pod Przemyślem. W LZS Sonina są nie tylko lekkoatletki jak np. Kretówna, ale i narciarze — Nycz, Krzemień i inni. W LZS Sonina uprawia się gimnastykę, siatkówkę i piłkę nożną.

Sukces Kroguleckiej w wieloboju SPO miał swój początek w mistrzostwach LZS Sonina w tej konkurencji. Młodzież tamtejsza ubiega się o SPO, wiedząc od Kroguleckiej, że odznaka jest podstawą wszystkich sportowych sukcesów. Od niej też czerpie wiele wiadomości sportowych. Absolwentka jednego z pierwszych w Polsce kursów dla przodowników sportowych jest przecież jedną z najaktywniejszych działaczek. To ona po powrocie z kursów w Przemyślu zebrała chętnych do pracy sportowej. Wraz z Borczem, Jaźwą, Jabłońskim rozpoczęła w Soninie pionierską pracę walką o kawałek łączki pod boisko do siatkówki. Po trzech latach mistrzyni Polski w wieloboju SPO startować będzie w rodzinnej wiosce na stadionie, który w ramach zobowiązań zlotowych budują młodzi sportowcy Sonina — wychowankowie Kroguleckiej.

LISTY DO REDAKCJI

Poniżej zamieszczamy list nadesłany do redakcji, omawiający dodatkowo „Księgę rekordów". Zamieszczamy go w całości zalecając ten sposób prowadzenia księgi, zwłaszcza w zrzeszeniach, sekcjach sportu komitetów k. f. a również w kołach sportowych.

Artykuł „Księga rekordów koła sportowego" zainteresował mnie szczególnie, ponieważ rejestracja wyników jest jednym z czynników współzawodnictwa i udokumentowanym sprawdzianem pracy. Ponieważ artykuł ten stanowi dobry punkt wyjścia wydaje się rzeczą konieczną uzupełnienie go doświadczeniami innych działaczy z terenu.

ZAŁOŻENIE KSIĘGI REKORDÓW

Księga rekordów powinna być prowadzona systemem kartoteki, w której poszczególne karty są przeznaczone dla jednej konkurencji każdej kategorii zawodników: seniorów, seniorek, juniorów, juniorek, młodzików, dziewcząt.

L. p.	Nazwisko i imię	Data urodz	Wynik	Miejsce (zawody)	Data ustan. rekordu	Nr ewidencyjny wniosku	Nr protokółu	Uwagi
1	2	3	4	5	6	7	8	9

W razie jeśli rejestrację prowadzi sekcja sportu Komitetu Kultury Fizycznej należy uwzględnić dodatkowo rubryki:
przynależność organizacyjna (3-cia rubryka) i rejestracja — strona i pozycja (po rubryce 7).

Zakładając księgę należy od razu przeznaczyć karty na wszystkie konkurencje, w jakich notuje się rekordy Polski w danej dyscyplinie sportu i ponumerować je kolejno, przewiązać tasiemką i zalakować jej końce na ostatniej stronie z odnotowaniem ilości stron. Przeglądając karty będzie można od razu zwrócić uwagę na te konkurencje, które zostałyby zaniedbane w kole sportowym.

Karty przeznaczone na wyniki z pływania należałoby zatytułować: konkurencje (np. 100 m stylem dowolnym) oraz dodać rubrykę „długość toru".

ZATWIERDZANIE REKORDU

Wnioski o zatwierdzenie rekordu przedkłada komisja sędziowska radzie koła na najbliższym posiedzeniu. Numer wniosku komisji sędziowskiej oraz numer protokółu z zebrania rady koła, które zatwierdziło rekord powinny być bezwzględnie odnotowane na karcie, aby można było sprawdzić, że rekord został zatwierdzony w sposób formalny.

Do Księgi należy wprowadzić wszystkie uzyskane wyniki rekordowe nawet wtedy, gdy rekord zostanie pobity np. na tych samych zawodach w dwu następujących po sobie przedbiegach. W ten sposób Księga stanie się historią rekordów koła, odzwierciedleniem jego wszystkich osiągnięć.

Księga rekordów prowadzona bieżąco i ściśle według przepisów sportowych jest cennym dokumentem koła, przedmiotem dumy jego członków i źródłem natchnienia w walce sportowej.

J. T.

Zrzeszenie Sportowe „Ogniowo"